





వ్యక్తిత్వ వికాసం

సైకాలజీ,జ్ఞాపక,మానసిక శక్తి

ఫస్ట్ క్లాస్ లో పాసవడం ఎలా ?





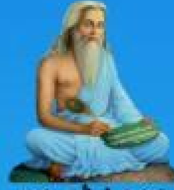
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

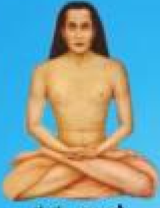

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

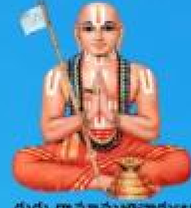
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

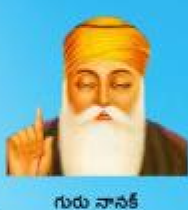

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

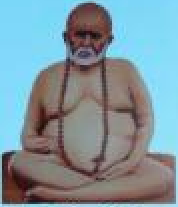

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం

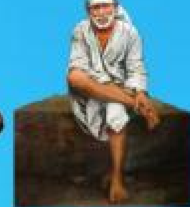

గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

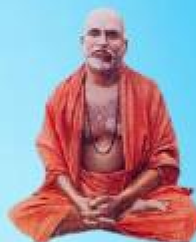

గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2990100071494

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: Inc ×

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers
Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions |
Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
• Rashtrapati Bhavan • CMU-Books • Sanskrit • TTD,Tirupathi • Kerala Sahitya Akademi	• INSA	• Times of India • Indian Express • The Hindu • Deccan Herald • Eenadu • Vaartha	• Tamil Heritage Foundation • AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

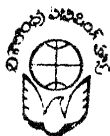
ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఫస్ట్‌క్లాస్‌లో పాసవడం ఎలా?

జి. వెంకటేశ్వర్లు

విజయం సాధించడం ఎలా?



విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్
విజ్ఞాన భవన్, 4-1-435 బ్యాంక్ స్ట్రీట్
హైదరాబాద్-500 001

వినతి

పరీక్షలనగానే చాలా మందికి భయం వేస్తుంది. ఈ భయాన్ని పోగొట్టుకోవాలంటే కేవలం కష్టపడి చదివితే చాలదు. తెలివితేటలు, పరిశ్రమ ఉన్న విద్యార్థులు కూడా కొన్ని సందర్భాలలో పరీక్షల భయానికి లోనవుతారు. దీనికి కారణం వారు నిర్ణీతమైన, సమర్థవంతమైన పఠనా పద్ధతులనాధారంగా సిద్ధం కాకపోవటమే. ఇష్టమున్నా లేకపోయినా ప్రతి విద్యార్థికీ పరీక్షల నెదుర్కోవడం తప్పనిసరి. పరీక్షలకు ఎలా చదవాలో, ఎలా వ్రాయాలో వీటికి సంబంధించిన అంశాలు కొన్ని యిక్కడ పొందు పరుస్తున్నాము. వీటిని ఆచరించకపోతే ఇసుమంతైనా ప్రయోజనం లేదు. 'గుఱ్ఱాన్ని నీటి దగ్గరకు తేగలమే గాని, నీరు త్రాగించలేము.' ఈ సామెతను గుర్తుంచుకొని ప్రతి విద్యార్థీ దీనిని చదివిన తర్వాత ఆచరించాలి. విద్యార్థులు పరీక్షలకు సంబంధించిన వారి సమస్యలను ఈ క్రింది చిరునామాకు తగిన స్టాంపులతో కూడిన వారి చిరునామాతోనున్న కవరుతో సహా పంపితే సమాధానా లివ్వబడతాయి. జి. వెంకటేశ్వర్లు, హిప్నాటిస్టు, 2-16-1, వెంకట్‌నగర్, కాకినాడ-3.

—గ్రంథకర్త

ఇందులో

ఫస్ట్‌క్లాస్‌లో పాసవడం ఎలా?

విజయం సాధించడం ఎలా?

పరీక్షలలో ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించటం ఎలా?

విద్యార్థులు పరీక్షలలో విజయం సాధించాలంటే వారు సంవత్సరం మొదటి నుండి ఒక క్రమపద్ధతిలో, నిర్ణీతమైన ప్రణాళిక ననుసరించి నియమంగా చదవాలి. కొందరు విద్యార్థులకు పరీక్షలంటే విపరీతమైన భయం, ఆందోళన కలుగుతాయి. దీనికి ముఖ్య కారణం విద్యార్థులు మొదటినుండి చదవవలసిన పద్ధతిలో చదవకపోవడమేనని చెప్పవచ్చును.

విద్యార్థి ముఖ్యంగా అలవరచుకొనవలసినవి ఆత్మవిశ్వాసం, సదభ్యాసం, నిరంతర కృషి, ఉదాత్తమైన లక్ష్యం, సహనం. ఈ లక్షణాలు కలిగివుంటే సామాన్య విద్యార్థి కూడ పరీక్షలలో గెలుపొందుతాడు. విద్యార్థికి తాను చదవవలసిన విషయాలపై ఆసక్తి తప్పక ఉండాలి. లేని క్షణంలో ఆసక్తిని పెంపొందింప చేసికోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఆ తరువాత క్లాసులో పాఠాలు శ్రద్ధగా వినాలి. ఏ రోజు చెప్పిన పాఠాలు ఆరోజు ఇంటికి వచ్చిన తరువాత తిరిగి చదవాలి. క్లాసులో ఉపాధ్యాయుడు చెప్పిన ముఖ్యాంశాలు మననం చేసుకోవాలి. అవి జ్ఞాపక మున్నాయో లేదోనని వ్రాసి చూసుకోవాలి. ఈ విధంగా వినటం, చదవటం, మననం చేసుకోవటం, వ్రాయటం వలన గ్రహణశక్తి, జ్ఞాపక శక్తి కూడ అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఆ తరువాత చదివిన పాఠాలలో అర్థంకాని విషయంగాని లేదా సందేహాలుగాని ఏమైనా ఉంటే వాటిని ఉపాధ్యాయుల ద్వారా తెలిసికొని నివారించుకోవాలి.

ఎక్కువగా విద్యార్థులు చేసేవని ఏమంటే - ముఖ్యమైన ప్రశ్నలు కొన్నింటికి మాత్రం సమాధానాలు తయారు చేసికొని అవే నేర్చుకోవటం. రాత్రులు టీ త్రాగుతూ, నిద్రను జయించటానికి టాబ్లెట్లు వేసికొంటూ చదువుతారు. కళాశాలకు క్రమంగా హాజరు కారు. కాని ఇది సరైన పద్ధతి కాదు. ప్రమాదకరమైంది కూడ. దీనివలన ఆరోగ్యహాని, పరీక్షలలో అపజయం తప్పవు.

ఉత్తమ శ్రేణిలో విద్యార్థులు విజయం సాధించాలంటే ఈ క్రింది సూచనలను అమలు జరపాలి.

1. సచ్ఛీలము :

విద్యార్థి మంచి శీలవంతుడై ఉండాలి. 'శీలేన శోభతే విద్యా' అన్నారు. విద్యార్థి క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవితాన్ని గడుపుతూ మంచి అలవాట్లను కల్గి ఉండాలి.

2. పుస్తక పఠనం :

విద్యార్థి తను చదువుతున్న సబ్జెక్టులలో సమగ్ర విషయ పరిజ్ఞానానికి అనేక ఇతర పుస్తకాలను కూడ చదవాలి. ఆ సబ్జెక్టులలో నిష్ణాతులైన వారిని పరిచయం చేసికొని, వారి ద్వారా అనేక క్రొత్త విషయాలు, సూక్ష్మాంశాలు తెలుసుకోవాలి, మంచి శీలము వలన మంచి అభిరుచులు వృద్ధిచెందుతాయి.

(A) ఎటువంటి పుస్తకాలు చదవాలి?

టెక్స్ట్ పుస్తకాలతో పాటు ఆయా విషయాల మీద పరిశోధన చేసిన రచయితలు వ్రాసిన ఉత్తమ గ్రంథాలు కూడ చదవాలి. వారి విషయ పరిజ్ఞానము, అభిప్రాయాలు ఏయే కోణాల నుండి విషయాన్ని విశ్లేషించారో ఆ విధానాలని పరిశీలించాలి. దీనివలన ఆ విషయంపై ఎక్కువ అధికారం లభిస్తుంది.

(B) ఎలా చదివాలి?

విద్యార్థులు పరిశీలనా దృష్టితో పాఠ్యాంశాలను చదవాలి. ముఖ్యమైన అంశాలను అండర్‌లైను చేసుకొంటూ చదవాలి. అలా కాకపోతే ముఖ్యమైన అంశాలను ఒక క్రమంలో వరుసగా వ్రాసుకొని లిస్టు తయారు చేసుకోవాలి వ్యాసంలోనే ఒక్కొక్క పేరాకి ఎదురుగా మార్జినులో ఆ పేరాకు సంబంధించిన ముఖ్యాంశాన్ని సంక్షిప్తంగా నోట్ చేసికోవాలి. అర్థం కాని విషయానికి ఎదురుగా మార్జినులో ప్రశ్నార్థక చిహ్నాల్ని (?) పెట్టుకోవాలి. చదువుకొనేటప్పుడు ఏకాగ్రతతో చదవాలి. కన్ను అక్షరాల వెంట, మనసు మరొక దానివెంట పరిగెత్త కూడదు పాఠ్యాంశాలకు సంబంధించిన వ్యాసాలు, ఫోటోలు వివిధ పత్రికల నుండి

సేకరించుకోవాలి. కొన్ని పుస్తకాలలో ప్రతి అధ్యాయనానికీ ముందుగాని, చివరగాని దాని సంగ్రహరూపం ఇస్తారు. దానిని చదివి బాగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. కొన్ని పుస్తకాలలో ముఖ్యాంశాలు ఉప శీర్షికలు (సైడ్ హెడ్డింగులు) గ ఉంటాయి. ఈ విధంగా ముందు జిస్టుగాని హెడ్డింగులు గాని ఒకసారి చదవటం వలన చదవబోయే విషయమేమిటో స్థూలంగా అవగాహన అవుతుంది. ఇలా చదివేటప్పుడు కొన్ని సందేహాలు, ప్రశ్నలు ఉదయించవచ్చును. పుస్తకం చదవటం ద్వారా వీటికి సమాధానం దొరుకుతుంది.

(C) ఎటువంటి సమయాలలో చదవాలి?

ప్రభాత సమయం అధ్యయనానికి అనువైంది. క్లిష్టమైన విషయాలు తెల్లవారు జామున చదివితే త్వరగా గ్రహించగలుగుతారు

రాత్రులు నిద్రపోకుండా పరీక్షల కోసం చదవటం మంచిది కాదు. ఉదయం లేదా పగలు చదువుకు వినియోగించి కనీసం రోజుకు ఆరుగంటలైనా నిద్రపోవాలి. భోజనం చేసిన వెంటనే చదవటం మంచిది కాదు. మత్తుగా అలసటగా ఉంటుంది కాబట్టి ఒక అర్ధగంటైనా భోజనానంతరం విశ్రాంతి తీసికొంటే మంచిది. సాయంకాల సమయం వృధాగా తిరగడంతో గడపక గ్రంథాలయాలకు వెళ్ళి వార్తా పత్రికలు మొదలగునవి చదవటం మంచిది. వివిధ పుస్తకాలలో కనపడిన సూక్తులు, సామెతలు, జాతీయాలు, చమత్కారాలు మొదలగు వాటిని మన దైనందిన మాటలలో, ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాల్లో, వ్యాసాల్లో ఉపయోగిస్తుండాలి. సెలవులలో పాఠాలను విపులంగా చదవటానికి టైం దొరుకుతుంది. లోతుగా చర్చించవలసిన విషయాలు సెలవులలోనే చేపట్టాలి.

(D) ఎటువంటి ప్రదేశాలలో చదవాలి?

మనస్సు చంచలమైనది. మనస్సు కోతిలాగ ఒక విషయం నుండి మరొక విషయంలోకి కుప్పిగంతులు వేస్తుంది. మనస్సును ఒకే విషయంపై దృష్టి నిల్పుకోవటం చాలా కష్టం. ఒక విషయం చదువుతున్నప్పుడు మీ మనస్సు ఎన్నో విషయాలు ఆలోచిస్తుండవచ్చు. కావున ప్రశాంతమైన చోట ఏకాగ్రతతో చదవాలి. ఒకే గది లేదా ఒకే ప్రదేశంలో కూర్చొని చదవటం ఏకాగ్రత కుదరటానికి దోహదం

చేస్తుంది. మనకు కావలసిన పుస్తకాలు వగైరా ఎపుడు అవసరం వస్తే అప్పుడు తీసుకోవటానికి తగిన ఏర్పాట్లు ఆ గదిలో చేసికోవాలి. గాలి ధారాళంగా వస్తూండాలి. వెలుతురు కూడా బాగా రావాలి. వెలుగు ఎదురుగా కళ్ళపై పడకూడదు. మన వెనుక వైపు నుండి వచ్చి చదివే పుస్తకంపై పడాలి. అంటే కిటికీగాని, బల్బుగాని కండ్ల కెదురుగా ఉండ కూడదు. రాత్రి సమయాలలో టేబుల్ లైటు కాంతిలో చదివేటట్లయితే కాంతిపైకి వృథాగా పోకుండా ఆపే డోమ్ బల్బుకి ఉండి తీరాలి. సరియైన గాలి, వెలుతురు లేకపోతే మానసికంగాగాని, శారీరకంగా అలసి పోవడం సంభవిస్తాయి చదివేటప్పుడు సుఖంగా కూర్చొని చదవాలి. శబ్దాలు, అటు ఇటు తిరిగే వ్యక్తులు ఏకాగ్రతకు భంగం కలిగించవచ్చు. ఏకాగ్రతను నిరంతరమైన అభ్యాసంతో సాధించాలి. మనం చేస్తున్న పనిలో పూర్తిగా ఆసక్తితో లీనమై పోవాలన్న దృఢ నిశ్చయం ఉండాలి. ఎప్పుడూ ఒక సమయంలో ఒక పనిమీద మాత్రమే దృష్టి నిలపాలి.

ఎప్పటిది అప్పుడే చదవండి :

ఒక నిర్దిష్టమైన టైమ్ టేబుల్ వేసుకొని దానిప్రకారం చదివేవారు పరీక్షలు దగ్గరకు వచ్చేసరికి చివరి నిముషం వరకు శ్రమపడ నవసరం ఉండదు. ఏనాటి పాఠం ఆనాడే మనస్సుకు హత్తుకుపోయేలా చదివితే పరీక్షల ముందు మెదడుకు ఎక్కువ శ్రమనిచ్చి బాధపడనక్కరలేదు. ఏరోజు దారోజు చదవటం వలన ఎక్కువ కాలం జ్ఞాపకం ఉంటుంది. అప్పటికప్పుడు పరీక్షల ముందు త్వరత్వరగా కంఠస్థం చేసింది పరీక్ష లయిన వెంటనే మరచిపోతారు. త్వరత్వరగా నేర్చుకోవటం వలన విషయం తల కెక్కకుండానే అంటే సరిగా అర్థం కాకుండానే బట్టీపట్టి నట్లవుతుంది. ఈ విషయంలో విద్యార్థులు బద్ధకించ కూడదు. కొందరు "రేపు తెల్లవారుజామునే తప్పకుండా లేచి చదవాలి" అని నిద్రపోతారు. కాని మరుసటి రోజు ఉదయం ఏడు గంటలు దాటినా లేవలేరు. లేచిన తర్వాత ఎంత పని జరిగిపోయింది అని మధన పడతారు. రాత్రి అయినా మేలుకొని బాగా చదవాలనుకుంటారు. ఉదయం ఆలస్యంగా లేచి వృధా చేసిన కాలాన్ని రాత్రి కాంపెన్‌సేట్ (Compensate) చేయాలన్న

కొంటారు. అయితే, ఆరోజు రాత్రి కూడ అనుకొన్నట్లుగా చదవలేరు. మరుసటి రోజుకి వాయిదా వేస్తారు. ఇలా వాయిదాలు వేయటం ఎంత మాత్రం మంచిది కాదు. ఏరోజు కారోజు పూర్తి చేయవలసిన పాఠాలు అసంపూర్తిగా వదలివేయడం వలన మళ్ళీ చదివేటప్పటికి అవి కొత్తగా, కష్టంగా అనిపిస్తాయి. ఇంకా ఎక్కువ కాలం చదువవలసిన పాఠాలు పేరుకొనిపోతే ఎప్పటికీ అర్థం కానివిలా కనిపిస్తాయి.

ఇంటిలో చదువుకోడానికి టైమ్ టేబులు :

చదువుకోడానికి మంచి వాతావరణం ఏర్పరచుకొన్న తరువాత టైమ్ టేబులు వేసుకోవాలి. వేసుకొన్న టైమ్ టేబిలును సాధ్యమైనంతవరకు ఖచ్చితంగా పాటించాలి. ఇలాంటి నియమంవల్ల సమయం సద్వినియోగం అవుతుంది.

1. నిద్రకు, ఇతర ముఖ్యమైన పనులకు పోను రోజులో ఎన్ని గంటలు చదవగలరో నిర్ణయించుకోండి.

2. మీకు కష్టమైన సబ్జెక్టును మీ మనస్సు ప్రశాంతంగా, ఉత్సాహంగా ఉండే సమయాల్లో చదవండి. కొందరికి రాత్రివేళల్లో, మరికొందరికి ఉదయాన్నే చదివితే బాగుంటుంది. మీ మనస్తత్వానికి అనుగుణంగా ఆయా సబ్జెక్టును ఏ సమయంలో చదివేదీ నిర్ణయించుకోండి.

3. మనం వేసుకొనే టైమ్ టేబిల్‌లో ప్రతి సబ్జక్టుకూ స్థానం వుండాలి. కష్టమైన వాటికి మరికొంత ఎక్కువ కాలం కేటాయించాలి.

4. ఇక కనీసం వారాని కోసారైనా ఆ వారంలో చదివిన విషయాలను రివిజన్ చేయాలి. ఇందుకోసం కనీసం రెండు గంటలు, పరీక్షల ముందు ఇంకాస్త ఎక్కువగాను సమయం కేటాయించుకోవాలి.

5. అలాగే ఒక విషయాన్ని ఎక్కువ సమయం చదివి విసుగు కలిగిందనుకొనేకంటే మధ్య మధ్య మరో సబ్జెక్టు చదివి, తిరిగి ముందు సబ్జెక్టును చదవడం ఉత్తమం. మధ్య మధ్య చదివి అలసిన టి. వి.లో చక్కని సంగీతం వింటే మనస్సు మరలా ఉత్తేజం పొందుతుంది ప్రవీణ్ నుంచి మంచి మార్కులు ఆశించిన గోపాలరావు మాష్టారు, తీరా మార్కులు వచ్చిన తర్వాత ఆశ్చర్యపోయారు. "అదేమిటో టైమ్ టేబిల్

అదీ వేసుకొని అంత కష్టపడ్డా పాపం, మార్కులు తక్కువే వచ్చాయి" అంటూ. అసలు సంగతి టైమ్‌టేబిల్ వేసుకొన్నా దాన్ని కారణాంతరాల వల్ల అమలుచేయకపోవడం, చదవడానికి కుదరని సబ్జెక్ట్సుని తిరిగి చూడకపోవడం.

అందుకే టైమ్‌టేబిల్‌లో చివర కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. ఏవైనా సబ్జెక్ట్సు చదవనట్లయితే ఆ కాలంలో చదువుకోవటానికి కుదురుతుంది. హోమ్‌వర్క్ నియమానుసారంగా చేయడంవల్ల మరచిపోవడం అనే ప్రసక్తి లేకుండా పోతుంది.

7. తరగతిలో ఖాళీ గంటలు ఉపయోగం అయ్యేటట్లు చూడాలి. ఉపాధ్యాయులు సెలవు పెట్టినపుడు ఆ పిరియడుకు సంబంధించిన కాలాన్ని వృధా చేయకుండ సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

8 హోమ్‌వర్కు ఏరోజు కారోజు చేయాలంటే ఖాళీగా ఉన్న పిరియడులో ఆ రోజు మీ ఉపాధ్యాయుడు చెప్పిన విషయాలు మీ మనస్సులో ఇంకా తాజాగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇంటికి వెళ్ళాక హోమ్‌వర్కు చేయటంకంటే ఖాళీ పిరియడులో ఆ హోమ్‌వర్కు చేస్తే ఎక్కువ లాభంగా ఉంటుంది. మిగిలిన హోమ్‌వర్కు ఇంటి దగ్గర కేటాయించిన సమయంలో చేయవచ్చు.

9. చదువుకు కేటాయించిన సమయం, పునర్విమర్శకు కేటాయించిన సమయం వేరువేరుగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. విశ్రాంతి సమయంలో చేయవలసిన పనులు కూడ గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఈ టైమ్‌టేబిలు మీకు, మీ పనులకు అనుకూలంగా ఏ పద్ధతిలో మార్చుకుంటే బాగుంటుందో ఆలోచించాలి. మీరు వేసుకున్న టైమ్ టేబులును మీరు చదువుకునే బల్ల మీద. ఇంకొకటి మీ నోట్సులో వ్రాసుకోవటం మంచిది. ఈ విధంగా టైమ్‌టేబిల్ అనుసరించి ప్రతిరోజూ పాఠాలు చదివితే అద్భుత ప్రగతి సాధించగలరు.

దినచర్య ఈ విధంగా ఉండటం మంచిది :

ఉదయం **4** నుంచి **5** వరకు కాలకృత్యాలు, **5** నుండి **7** వరకు చదువు, **8** నుంచి **9** వరకు హోమ్‌వర్కు, **9** నుండి **6** కాలేజీ (స్కూలు) ఆటలు.

రాత్రి 7 నుండి 8 చదువు, 8 నుండి 8.30 భోజనం, 8.30 నుండి 10 చదువు.

విశ్రాంతి : రాత్రి 10 నుండి ఉదయం 4 దాకా నిద్ర, అంతే కాకుండా 2 గం॥ లు ఏకధాటిగా చదవకుండా మధ్యలో విశ్రాంతి, మనసుకు చాలా మంచిది.

చదవటానికి అధిక ఫలితం గంటల తరబడి చదవడం వల్లగాక మధ్యలో తీసుకొనే విశ్రాంతి వల్ల కూడా కలుగుతుంది.

జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడం ఎలా?

1. చదవదలచుకొన్న విషయాలపై అధికమైన ఆసక్తి, శ్రద్ధ ఉండి తీరాలి. "ఉత్సాహం శ్రద్ధకు తల్లి శ్రద్ధ జ్ఞాపకశక్తికి తల్లి" అని మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలన్నారు.

2. ముద్ర (Impression) : నేర్చుకొన వలసిన విషయాన్ని గురించి పూర్తి వివరాలతో మనసులో గాఢమైన ముద్ర ఏర్పడాలి. దీనికి ఏకాగ్రత, కేంద్రీకరణశక్తి అవసరం.

3. పునరుక్తి (Repetetion) : విషయాన్ని అర్థం చేసికొన్న తరువాత దానిని మరలా మననం చేసికోవాలి. తక్కువ వ్యవధిలో ఎక్కువసార్లు పునశ్చరణ చేసుకోవాలి.

4. కలయిక (Association) : ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. ఒక విషయాన్ని దానితో సామ్యమున్న మరొక విషయంతో జోడించి జ్ఞాపక ముంచుకోవటం వలన ఎంతటి క్లిష్ట విషయమైనా జ్ఞాపకముంటుంది.

ఉదాహరణకు : ఆగ్నేయం, నైఋతి మొదలగు దిక్కులు చాల మంది విద్యార్థులు గుర్తించలేరు. దీనికి సులభ మార్గం ఉంది. 'అనవాయి' అనే పదం అందరికీ పరిచయమైనదే, తూర్పుకు ఎదురుగా నిలబడితే కుడవైపు దక్షిణం అని చిన్నప్పటినుండి నేర్చుకొన్నదే కాబట్టి గుర్తుం టుంది. ఆ ప్రకారమే తూర్పునుండి కుడికి 'అనవాయి' అనే పదంలోని అక్షరాలను వరుసగా అన్వయించుకోవాలి. అంటే తూర్పు-దక్షిణం మధ్య ఆగ్నేయం, దక్షిణం-పడమర మధ్య నైరుతి, పడమర-ఉత్తరం మధ్య

వాయవ్యం. ఉత్తర-తూర్పు మధ్య ఈశాన్యం అని సులభంగా గుర్తుంచుకో వచ్చును.

5. విభజన : ఒక పెద్ద వ్యాసాన్ని కంఠస్థం చేయాలనుకున్న ప్పుడు దాని అంశాలను (points) బట్టి కొన్ని భాగాలుగా విభజించి, ఒక భాగం క్షుణ్ణంగా నేర్చుకొన్న తరువాత మరొక భాగాన్ని నేర్చు

6. ముఖ్యమైన అంశాల నన్నింటిని వాటి ప్రాధాన్యతని బట్టి ఒక వరుస క్రమంలో వ్రాసికొని లిస్టు తయారు చేసుకొని బాగా గుర్తుంచు కోవాలి.

7. ఒక వ్యాసాన్ని లేదా సబ్జెక్టుని పూర్తిగా నేర్చుకొన్న తరువాత మరొక వ్యాసం లేదా సబ్జెక్టు నేర్చుకుంటున్నప్పుడు ముందు నేర్చుకొన్న దానిలో కొంత విషయం మరచిపోవడం సంభవిస్తుంది. అందుకని మధ్య మధ్య ఒకసారి అవి రివిజన్ చేసికొంటే ఇక మరచిపోలేరు.

8. చదివినదంతా మరచిపోతున్నామనే భయం, అనవసరమైన ఆందోళన వలన నేర్చుకున్నది మరచిపోవచ్చును. అందుకని ప్రశాంతంగా నిశ్చలమైన మనస్సుతో మర్చిపోకుండా జ్ఞాపకం పెట్టుకోగలననే ఆత్మ విశ్వాసంతో చదువుతుండాలి.

9. ఒక్కొక్క విషయాన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకునేందుకు చేసే అభ్యాసాన్ని ఐదు పది రోజులవరకు పొడిగించటం చాల అవసరం. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువసార్లు పునశ్చరణ చేయడంవల్ల మీరు చదువు తున్నదాన్ని చక్కగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోగలరు.

10. విద్యార్థులకు నేర్చుకోవాలన్న తపన అవసరం బలంగా వుంటే దానిపై ఏకాగ్రత, శ్రద్ధను చూపగలరు. వచ్చే పరీక్షలలో ప్యాసవకపోతే కుదరదు అనుకునే విద్యార్థులు చక్కగా శ్రద్ధచూపి పరీక్షలలో ఉత్తీర్ణులు కాగలరు. మరల మార్చికి వ్రాయవచ్చునులే అనుకునే విద్యార్థి ఎక్కువ శ్రద్ధను చూపలేడు.

తర్వాత జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదలకు కలయిక ముఖ్యం. అనేక విషయాలను జోడించి జ్ఞాపకం వుంచుకోవటం వలన ఎంతటి క్లిష్ట విషయాన్నైనా జ్ఞాపకం వుంచుకోవచ్చు. మీ ఫోను నెంబరు 1947 అని

చెబితే మర్చిపోవచ్చు. అలా కాకుండా ఇండియాకు స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన సంవత్సరం 1947 అని, ఫోను నెంబరుకు జోడించి చెపితే ఆ ఫోను నెంబరు బాగా గుర్తుండవచ్చు.

పేర్లను జ్ఞాపకం ఉంచుకోదలిస్తే ఆ వ్యక్తి ఆకారాన్ని, అతను కలిసిన ప్రదేశాన్ని, అతన్ని పరిచయం చేసిన వ్యక్తిని కూడా గుర్తుపెట్టు కోవాలి. అతని పేరు జ్ఞాపకం రానప్పుడు అతన్ని కలిసిన ప్రదేశాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకోవాలి. జ్ఞాపకం పెట్టుకోవలసిన విషయాలను ఇతర విషయాలతో జోడించుట అలవాటు చేసుకోవాలి.

11. ఇక జ్ఞాపకశక్తికి శత్రువులెవరో తెలుసుకుందాం. నీరసత్వం ఆందోళన, ఉద్రేకం, అలసట, మానసిక బాధలు, అధికమైన కోపం, నిత్యం ఈర్ష్యకు చోటు కల్పించినా, తీవ్ర విచారంతో కాలం గడిపినా స్మరణశక్తి క్షీణించడానికి అవకాశమున్నది. కావున పై దుర్గుణాలను దరిదాపుకు రానివ్వకుండ చూసుకోవాలి.

12 ఎంతో కష్టపడి ఒక విషయం జ్ఞాపకం పెట్టుకొన్నా అవసరమైన సమయంలో మీరు ఆందోళనతో వుంటే అవి జ్ఞాపకం రాకపోవచ్చు. బాగా అలసిపోయి కంగారుపడే విద్యార్థి ముఖ్య విషయాలు కూడా మర్చిపోవచ్చు. చికాకు పడిపోతూ జ్ఞాపకం రావటం లేదంటాడు. చికాకు వున్నప్పుడు వారికెలా జ్ఞాపకం వస్తుంది? విశ్రాంతి, ప్రశాంతమైన మనస్సు జ్ఞాపకశక్తిని చురుగ్గా వుంచగల్గుతాయి.

13. మెదడులో కొన్ని భాగాలు దెబ్బతినడం వలన కొందరికి జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడం జరగవచ్చు. జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోతున్నామని భయపడుటవలన కూడా జ్ఞాపకశక్తి తగ్గవచ్చు. పరీక్షలయందు విద్యార్థులు అనేక విషయాలు మెదడులోనికి బస్తాలో కుక్కినట్లు ఒకేసారి కుక్కేయ చూస్తారు. పరీక్ష రేపనగా ఈ రాత్రి ఏకబిగిగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలన్న తాపత్రయంతో చదువుతారు.

14. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ విషయాల్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడానికి మెదడు చాలా చురుకుగా పనిచేయాలి. అపుడు మెదడుకు అధిక శ్రమ కలిగి తెలిసిన విషయాలు కూడా మరచిపోవచ్చును. కాబట్టి మెదడుకు అధికశ్రమ కలిగించకుండా విద్యార్థులు మొదటినుండి ఒక్క

పద్ధతి ప్రకారం చదవాలి. ప్రముఖ మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త సీషోర్ ఇలా అన్నాడు: "సరాసరి మనిషి తనలో నిబిడీకృతమై యున్న శక్తి సామర్థ్యాలలో పదోవంతు కూడ జ్ఞాపకశక్తికి ఉపయోగించడు. మిగతా తొంభైశాతాన్ని అతడు దుర్వ్యయం చేస్తాడు."

15. జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా వినడం, చూడడం, ఆ విన్నది చక్కగా ఆకళింపు చేసుకోవడం, ఆకళింపు చేసుకున్న దానిని అవసరమైనప్పుడు ఉపయోగించటం ద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చును.

1. బలీయమైన కోరిక :

ఒక పనిలో విజయాన్ని సాధించాలంటే తప్పక ఆ పని సాధించాలనే బలీయమైన కోరిక ఉండితీరాలి. తర్వాత ఆ పనిని తప్పక సాధించి తీరగలను అనే ఆత్మ విశ్వాసాన్ని అలవరచుకోవాలి. పరీక్షలకు సంసిద్ధులయ్యే విద్యార్థులు "నేను తప్పక ఈ పరీక్షలలో మొదటిసారే ఉత్తీర్ణుడనై తీరుతాను" అనే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అలవరచుకోవాలి. నమ్మిక చాలా ముఖ్యమైంది అలా కాకుండా "నేను అసలు పాసవుతానో, లేదో, సరిగ్గా పాస్ మార్కులయినా వస్తాయో లేదో, అసలు పరీక్షలు సరిగా వ్రాయగలనా, చదివినదంతా జ్ఞాపకం వస్తుందో లేదో" అనే సంశయం, అపనమ్మిక ఉండకూడదు. సంశయాత్ములు జీవితంలో స్వల్పమైనవి కూడ సాధించలేరు. దృఢచిత్తులు కష్టసాధ్యమైనవి కూడ చేజిక్కించుకోగలరు. ఒక నిర్ణీతమైన పథకం ప్రకారం ప్రతి వ్యక్తి కార్యసాధనకు పూనుకోవాలి. ఒక విజయం పొందిన తర్వాత ఆ ఉత్సాహం, ఉత్తేజంవల్ల మరికొన్ని విజయాలు సాధించటానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. అపజయం పొందినట్లయితే సాధారణంగా మానవుడు నిరాశా నిస్పృహలకు లోనవుతాడు. ఉత్సాహంలేని మనసు వలన మరికొన్ని అపజయాలు కలుగవచ్చును. ఇలా వరుసగా అపజయాలు ఎదురవ్వటం వలన ఆత్మ న్యూనతా భావానికి లోనై "నేను ఎందుకూ పనికిరాని వాడిని, ఏమీ చేతకాని వాడిని" అని భావిస్తుంటారు. అందుచేత వైఫల్యాలు అనేవి జీవితంలో రాకుండా ముందుగానే కడు జాగ్రత్తగా ప్రణాళికలు వేసుకోవాలి. అయినా కూడ అపజయం సంభవిస్తే కృంగిపోకూడదు. ఆ లోటును కప్పిపుచ్చడానికి మరింత పట్టుదలతో కృషిచేసి విజయాన్ని సాధించాలి. విజయం సాధించ

టానికి మూల సూత్రం దానిని సాధించాలనే కోరిక చాల బలంగా హృదయంలో నాటుకోవాలి.

2. పరీక్షలంటే భయం :

కొందరు తెలివైన విద్యార్థులకు సైతం ఇది తప్పదు. నిరంతర పరిశ్రమ చేసేవారు కూడా కొందరు పరీక్షలు దగ్గరకు వస్తున్న కొద్దీ వారికే తెలియని భయానికి లోనవుతారు. ఈ భయం అకారణమైనదని త్రోసిపుచ్చలేము. చాలా మందిలో ఈ భయం ఏర్పడటానికి ముఖ్య కారణం వారు మొదటినుండి ఒక నిర్ణీతమైన పద్ధతిలో చదివి పరీక్షకు తయారుకాక పోవడమే. కొందరు పరీక్షలు బాగా దగ్గరకు వచ్చాక అంటే నెల, నెలన్నర రోజులున్నాయనగా అపుడు చదవడం మొదలు పెడతారు. అదీ రాత్రిళ్ళు మేలుకొని చదువుతూ రోజులో 12 లేదా 16 గం॥ లు అదేపనిగా చదువుతుంటారు సరిగ్గా పరీక్షలు వ్రాసే సమయానికి తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురవుతారు. దానితో అసలు పరీక్షలకు హాజరు కాకపోవటమో లేదా పరీక్షలు సరిగా వ్రాయకపోవటమో జరుగుతుంది. కడుపులో వికారం, కళ్ళు తిరగటం, విపరీతంగా చెమటలు పట్టటం జరుగుతుంది. ముందుగానే బాగా చదివి పరీక్షలకు సిద్ధంగా ఉన్నవారు కూడా ఒక్కొక్కసారి పరీక్ష హాలులోనికి వెళ్ళగానే లేదా ప్రశ్నల పత్రం చేతిలోకి రాగానే భయపడిపోతారు. ప్రశ్నలన్నీ చదివాక వారికి వచ్చినవే అవటం వలన అంటే ముందుగానే వాటిని చదివి ఉండటంవలన ఆ భయం కాస్తా దూది పింజలా ఎగిరిపోతుంది. భయాన్ని పోగొట్టు కోవాలంటే క్రమ పద్ధతి ప్రకారం ప్రతిరోజూ పాఠ్యాంశాలు చదవాలి. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని అలవరచుకోవాలి. ఈ రెండూ చేయనివారు పరీక్ష సమయంలో భయాన్ని జయించలేరు.

మనకంటే ఉన్నతులతో పోల్చుకోవటం :

నిరంతర పరిశ్రమ, పట్టుదలచేత అత్యధిక స్థాయికి చేరుకొన్న వారిని చూచి మనం ఉత్తేజాన్ని పొందాలి. కొందరికి ఇటువంటి ఉత్తేజము వారికంటే అధికులైనవారి గురించి విన్నపుడు, చదివినపుడు సహజంగానే

కలుగుతుంది. అలా కలిగి, 'వారు సాధించగా లేనిది నేనెందుకు సాధించలేను?' అని ప్రశ్నించుకొని ఉత్సాహాన్ని తెచ్చుకోవాలి. ప్రముఖ విద్యావేత్తల, మేధావుల జీవిత చరిత్రలను చదవాలి. ఏదో నవల చదివినట్లు ఒకసారి చదివి అవతల పారేయకూడదు. రెండు మూడు రోజుల కొకసారైనా ఆ పుస్తకాలు తెరచి ఉత్తేజాన్ని కలిగించే అంశాలు మననం చేసుకోవాలి. వీలయితే వారి ఫోటోలు, చిత్రాలు సేకరించి అల్బమ్ చేయాలి. దానిని కూడా అప్పుడప్పుడు చూస్తుండాలి. అలా కొన్ని రోజులు చేయగా "నేను కూడా ఈ కోవలోకి ఎందుకు చేరకూడదు!" అనే ప్రశ్న తలయెత్తుతుంది. అంటే కార్య సాధనకు, విజయ కాంక్షకు మనలో బీజం పడిందన్నమాటే!

ఉన్నతాశయం కలిగి ఉండటం :

ప్రతి ఒక్కరూ ఒక ఉన్నతమైన ఆశయాన్ని పెట్టుకోవాలి. గొప్ప ఆశయాన్ని సాధించ దలచుకొన్నప్పుడు దానికి తగినట్లు కృషి కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. చాలా మంది విద్యార్థులు వారికిష్టంలేని సబ్జెక్టులో 35 మార్కులు వస్తే చాలనుకొంటారు. చివరకు 25 మార్కులు వచ్చి పరీక్షలలో తప్పుతూ వుంటారు. అంటే వారి కృషి, దృష్టి అంతా కేవలం 35 మార్కులమీదనే ఉండటం వలన వారు ఆశించిన దానికంటే పది మార్కులు తక్కువగా వచ్చి ఫెయిలవటం జరుగుతుంది. కాబట్టి విద్యార్థులు వారి మనస్సులలో నుండి 35 సంఖ్యను చెరిపివేసుకొని 80 మార్కులకు లక్ష్యం పెట్టుకొంటే కనీసం 60 మార్కులు వస్తాయి. అంటే ఫస్టు క్లాసు మార్కులు వస్తాయన్నమాట! ఇంగ్లీషులో ఒక సామెత ఉంది.

"Aim at golden bird, at least you can get its feather."

బంగారు పిట్టమీద దృష్టి నిలిపితే పిట్ట దొరకకపోయినా కనీసం దాని ఈక అయినా లభిస్తుంది. కాబట్టి చిన్న ఆశయం పెట్టుకొని విఫలమవడం కంటే ఉన్నతాశయం పెట్టుకొని అనుకున్నది సాధించటం ఉత్తమం.

పోటీ మనస్తత్వాన్ని కలిగి ఉండటం :

విద్యా విషయంలో మనకంటే తెలివైన విద్యార్థులతో పోటీపడి వారికంటె ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకోవాలి అనే పోటీ మనస్తత్వాన్ని (Competetive spirit) కలిగి ఉండటం చాలా మంచిది.

"పూను స్పర్ధలు విద్యలందే" అన్నాడొక మహాకవి.

కాబట్టి చదువులలో మీకంటె అగ్రశ్రేణిలో ఉన్న విద్యార్థులను దృష్టిలో వుంచుకొని వారికంటే తప్పక ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించాలి అనే పోటీతో చదవటం వలన విద్యార్థులు విజయం సాధించవచ్చును.

ఏకాగ్రత :

ఏకాగ్రతను సాధించటానికి ప్రధాన సూత్రం మీరు చదివే విషయం మీద ఆసక్తిని పెంచుకోవటమే. మీకు తెలియని క్రొత్త విషయాలేమైనా దానిలో చెప్పబడ్డాయా అనే కుతూహలంతో చదవాలి. ఒక విషయం గురించి సమగ్రంగా తెలిసికొనటానికి ప్రయత్నించినకొద్దీ దాని మీద ఆసక్తి పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రతతో చదివిన విషయం మనసులో బాగా నాటుకొని గుర్తుంటుంది. ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించాలని ప్రయత్నించేవారు తప్పక జ్ఞాపక శక్తిని అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. జ్ఞాపక శక్తి సరిగ్గా లేకపోతే పరీక్షలలో ప్రశ్నలకు సరియైన సమగ్రమైన సమాధానాలు వ్రాయలేరు. ఈ జ్ఞాపకశక్తి అలవరచుకొంటే ఒక పద్ధతి ప్రకారం చదవాలి. దీనికి కూడా ఆసక్తి, ఏకాగ్రత ముఖ్యంగా ఉండాలి. ఏకాగ్రత పెరగాలంటే ఏదైనా ఒక పుస్తకం చదివేటప్పుడు ఆ పుస్తకంలో ముఖ్యంగా చెప్పదలచుకొన్న విషయమేమిటి, సూక్ష్మాంశాలు ఒక్కొక్క పేరాలో ఎక్కడ ఉన్నాయో తెలిసికొందాం అనే పట్టుదలతో చదవాలి. ముఖ్యాంశాలను క్రీగీతలతో (Underlines) గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అర్థం అయ్యేవరకు ఆ విషయాన్ని వదలక, పట్టుదలతో చదువుతూపోతే ఏకాగ్రత తప్పక కుదురుతుంది.

చదివిన విషయాన్ని వ్రాయాలి :

"Writing Makes men Perfect"

అనే ఆంగ్ల సూక్తి ననుసరించి మనం చదివిన విషయాన్ని వ్రాస్తూండాలి. వ్రాసే సమయంలో మనస్సు లోకసంచారం చేయటానికి వీలుండదు. మనస్సు ఆలోచించి ఆజ్ఞాపిస్తేనేగాని చేయి వ్రాయదు. అందుచేతనే పదిసార్లు చదవడం కంటె ఒకసారి వ్రాయటం మంచిదని పెద్దలు చెప్పుతుంటారు. మనస్సు ఎప్పుడూ చలిస్తూ ఉంటుంది. దానిని పూర్తిగా స్వాధీనం చేసికోవడానికి మార్గం వ్రాయటమే. మన స్వంత మాటలతో వ్రాస్తే ఇంకా మంచిది. అనేక పుస్తకాలు చదివి మనం తయారు చేసుకొన్న నోట్సులోని విషయాలు మనకు బాగా జ్ఞాపకం ఉంటాయి. దానికి కారణం ఆ నోట్సుకు రచయిత మనం కావడమే. పరీక్షలు ఏ పద్ధతిలో జరుగుతుంటే ఆ పద్ధతిలోనే మనం సిద్ధపడాలి. పరీక్షలు వ్రాత పద్ధతిలో ఉన్నాయి. కాబట్టి మనం కూడా అదే పద్ధతిలో పరీక్షలకు సిద్ధం కావాలి. చాలమంది విద్యార్థులు రాత్రింబగళ్ళు ఊరికే చదివేస్తుంటారు. కాని వ్రాత ద్వారా పరీక్షలకు తయారవటంలేదు. చదివితే అర్థంకాని విషయాలు, జ్ఞాపకముండని విషయాలు కూడ ఒకటి రెండుసార్లు వ్రాస్తే బాగా అర్థమవుతాయి. జ్ఞాపకముంటాయి.

ముఖ్యాంశాలు వ్రాయటం :

మనం చదివిన పాఠ్య పుస్తకాలలో ముఖ్యాంశాలను సంక్షిప్తంగా ఒక నోట్సులో వ్రాసుకోవాలి. ఇందులో ఆ పాఠ్య భాగంలోని మకుటాలు (headings), ఉప మకుటాలు (sub.headings), ముఖ్యాంశాలు (main points) ఉండాలి. సారాంశంతో ఉన్న ఈ చిన్ననోట్సు పరీక్షల ముందు వీలైనప్పుడు త్వరగా చదువుకోవటానికి వీలుగా ఉంటుంది. పరీక్షలు దగ్గరవుతున్న కొద్దీ దీని ఉపయోగం మనకు తెలుస్తుంది.

పఠన పద్ధతులు :

పుస్తకాలను ఎంతో ఆసక్తిగా చదివేవారు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పద్ధతులను ఆచరించడం ద్వారా తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ పుస్తకాలను చదువుకోవచ్చును.

విహంగావలోకనం :

ఆకాశంలో ఎగురుతున్న పక్షి క్రిందనున్న భూభాగాన్ని స్థూలంగా చూస్తూ వెళ్ళుతుంది. అదే విధంగా మనం కూడా ఒక క్రొత్త పుస్తకాన్ని చేతిలోకి తీసుకొన్న తరువాత దానిని ఒకసారి స్థూలంగా అంటే సంగ్రహంగా పరిశీలించాలి. దీనివలన అసలు ఆ పుస్తకం ఏ ఉద్దేశ్యం కొరకు వ్రాయబడినదీ, దానిలోనున్న విషయమేమిటి అనేవి మనకు తెలుస్తాయి. అసలు పుస్తకానికి పెట్టిన పేరునిబట్టి పుస్తకంలో విషయం చాలవరకు తెలుస్తుంది. తరువాత గ్రంథకర్త పేరు చూసి పీఠికను చదవాలి. పీఠికలో రచయిత తన ఆశయాలను, ఉద్దేశ్యాలను సంక్షిప్తంగా తెలియ చేస్తాడు ఇతర ప్రముఖులు కూడా రచయిత గురించి, ఆయన రచనను గురించి తమ అభిప్రాయాలను వెలిబుచ్చుతూ వ్రాస్తారు. ఆ తరువాత పుస్తకంలో విషయ సూచిక ఉంటే దానిని చదవాలి. అపుడు రచయిత చెప్పదలచుకొన్న అంశాలు ఏవో తెలుస్తాయి. ప్రతి అధ్యాయం (చాప్టర్) లోని మకుటాలు (headings), ఉప మకుటాలు (sub-headings) చదవాలి. రేఖా చిత్రాలుగాని, మేప్ (map) లు గాని, ఫోటోలుగాని, విషయ పట్టికలు (tables form) గాని ఉంటే వాటిని పరిశీలించి చూడాలి.

విహంగావలోకనం వలన మనం చదివే పుస్తకాన్ని గూర్చి ఒక అభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది. ఆ అభిప్రాయాన్ని బట్టి ఆ పుస్తకాన్ని చదవాలా? అక్కరలేదా? అనే విషయం తెలుస్తుంది.

ప్రశ్నలు వేసుకోవడం :

ఒక పుస్తకాన్ని తీసుకొని చదివేముందు మనసులో కొన్ని ప్రశ్నలు పెట్టుకొని చదవాలి. పుస్తకానికి పెట్టిన పేరులోని ఔచిత్యం, అంతరార్థం గ్రహించాలి. ఈ పుస్తకంలో నాకు తెలియని క్రొత్త విషయాలేవైనా ఉన్నాయా? ఉంటే వాటిని కొత్త పద్ధతిలో వివరించారా? అని ఆలోచించాలి. పుస్తకంలో ఇవ్వబడిన మకుటాలు, వాటిక్రింద రచయిత ఆ విషయాన్ని వివరించిన తీరు గమనించాలి. పుస్తకంలోని మకుటాలను, పేరాలను, అధ్యాయాలను పాఠకుడు ప్రశ్నలుగా మార్చుకోవాలి.

పుస్తకం చదువుతున్నప్పుడే మన మనస్సులోని ప్రశ్నలకు సరియైన సమాధానాలు ఈ పుస్తకంలో వున్నవా అని ప్రశ్నించుకోవాలి. పుస్తకంలో ఒక్కొక్క అంశాన్ని వివిధ కోణాల నుండి రచయిత పరిశీలిస్తాడు. అతని అభిప్రాయాలని, అనుభవాలని చెప్తాడు. పాఠకుడు తాను ఆ అభిప్రాయాలతో అంగీకరించగలనా లేదా అని ప్రశ్నించుకోవాలి.

అమెరికాలో నోబెల్ ప్రైజు గెలిచిన ఒక వ్యక్తిని తన విజయ రహస్యం అడిగినప్పుడు తన తల్లి తనను ప్రతిరోజూ స్కూల్లో టీచర్ని ఏమైనా ప్రశ్నలు అడిగావా అని ప్రశ్నించేదని సమాధానం చెప్పాడు. ప్రశ్నించాలి అంటే బాగా ఆలోచించాలి. తెలివిలేని విద్యార్థికి ఏ ప్రశ్నలూ రావు. మనలో మనం ప్రశ్నలు వేసుకోవటం వలన విజ్ఞానం పెరుగుతుంది. తాత్వికుడైన 'ప్లేటో' కుతూహలం విజ్ఞానానికి తల్లి వంటిది అని అంటాడు. ఎన్నో భావాలను ఒక ప్రశ్నలో యిమిడించవచ్చు. ఒక చిన్న ప్రశ్నతో అనేక భావాలు కదలివస్తాయి. అందుకనే ప్రతి విద్యార్థీ కూడా పుస్తకాన్ని చదివేటప్పుడు తనకు తాను ప్రశ్నలు వేసుకోవాలి. రడ్యార్డు కిప్లింగ్ "నాకు ఆర్గురు మంచి మిత్రులున్నారు. నేను సంపాదించిన జ్ఞానమంతా వాళ్ళే నేర్పారు" అంటాడు. అవి ఎప్పుడు, ఎందుకు, ఎలా, ఎక్కడ, ఎవరు, ఏది అనే ప్రశ్నలు. త్రిపురనేని గోపీచంద్‌గారు తనకు ఎందుకు అని ప్రశ్నించటం నేర్పిన తన తండ్రికి తన గ్రంథం అంకితమిచ్చారు. ప్రతిదానినీ ఎందుకు అని ప్రశ్నించటం ద్వారానే ఆయన వివేకవంతులైనారు.

చదవటం ఎలా?

ఒక గ్రంథం బాగా అర్థం చేసుకోవాలంటే ఆ రచయిత హృదయంవంటి హృదయం ఉండాలి. దీనిని ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే ఆ గ్రంథకర్త భావాలని, దృక్పథాన్ని చక్కగా అర్థం చేసికోవడం మాత్రమే. అతని గ్రంథాల్ని అర్థం చేసికొన్నాం అంటే అతని భావాలని అంగీకరించాం అని గాని అంగీకరించలేదన్న భావం కాని కాదు. మనం చదివే గ్రంథాన్ని చదవవలసిన రీతిలో చదివి అర్థం చేసికొనగలిగితే విజ్ఞానరంగంలో ఎంతో ప్రగతి సాధించినట్లే.

రచయిత భావాలు అందంగా చెప్పినట్లయితే వాటిని పెన్సిలుతో గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఆ భావాన్ని నేనైతే ఎలా వ్యక్తీకరించగలుగుతాను? అని ప్రశ్నించుకోవాలి. రచయిత అభిప్రాయాలతో ఏకీభవించకపోతే అక్కడ స్పష్టంగా మీ అభిప్రాయం వ్రాసుకోవచ్చును. గ్రంథం చదివేటప్పుడు తప్పక చేతిలో ఒక పెన్నుగాని, పెన్సిల్‌గాని ఉండాలి. అర్థం కాని విషయాలను, సందేహాలను ప్రశ్నార్థకాలుగా గుర్తించి తర్వాత తెలిసిన వారి ద్వారా తెలిసికోవాలి. చదివేటప్పుడు రచయిత లక్ష్యం, అతని ఉద్దేశం గ్రహించి అతని దృక్పథాన్ని చక్కగా అర్థం చేసికోవడానికి ప్రయత్నించాలి. చదివిన విషయాలను గురించి తిరిగి ఆలోచించాలి. వాటిని మళ్ళీ స్మృతికి తెచ్చుకోవాలి. హడావిడిగా ఒక పుస్తకం మొత్తాన్ని చదవటం కన్నా అర్థం చేసికొంటూ ఆలోచిస్తూ ఒక పేజీ చదవటం మంచిది.

తిరిగి చెప్పుకోవడం :

అంటే కంఠస్థం చేసి తిరిగి అప్పచెప్పడం అని అర్థం కాదు. ఒక విషయం యొక్క స్థూల రూపాన్ని తెలిసికోవాలంటే మనం చక్కగా అర్థం చేసికొంటూ పుస్తకం చదివిన తర్వాత ఆ పుస్తకాన్ని మూసివేసి

మనం చదివిన అధ్యాయాలలో ప్రధాన భావాలను స్మృతికి తెచ్చుకోవాల. దానివలన విషయం స్పష్టంగా అర్థం అవుతుంది. మనం చదివిన దానిని గూర్చి పదే పదే మననం చేయటం వల్లను, ఆలోచించడం వల్లను ఆ భావాలు మన స్వంతమౌతాయి. బెర్నార్డ్‌షా 'ప్రపంచములో చాలామంది ఎక్కువ ఆలోచించరు. నా వరకు నేను ప్రతి వారము ఒకటి రెండుసార్లు ఆలోచిస్తూ ఉండటంవల్ల ప్రపంచ ఖ్యాతి గడించాను' అని వ్రాసు కొన్నాడు. ఈ పద్ధతి వలన నేర్చుకొన్న విషయం ఇంకా బాగా అర్థ మవుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రత దానంతట అదే కుదురు తుంది. మన మనస్సులో భావించిన భావాలను సంగ్రహంగా నోట్సులో వ్రాసికొని పదిలం చేసుకోవచ్చును.

రివిజను :

దీని వలన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ కొద్దిగా రివిజన్ చేయడంవలన నేర్చుకొన్న విషయాన్ని మర్చిపోలేము. మనం పాఠం వింటున్నప్పుడు ఉపాధ్యాయుడు తన ఉపన్యాసం చివర భాగానికి వచ్చే సరికి ముందు చెప్పిన కొన్ని ముఖ్య విషయాలు పాఠం చివర మరల సంక్షిప్తంగా చెపుతారు. పాఠం చెపుతుండగానే రన్నింగ్ నోట్సు వ్రాసు కోవాలి. ఈ రన్నింగ్ నోట్సు లెక్చరర్ ఇచ్చిన నోట్సు ఏ రోజుకారోజే చదువుతుండాలి. ఇద్దరు ముగ్గురు విద్యార్థులు కలిసి కూర్చొని నోట్సులో విషయాలని చర్చిస్తుండాలి. చదివిన విషయాన్నే మరల మరల చదవటం విసుగ్గా ఉంటే ఆ విషయానికి సంబంధించిన మరొక పుస్తకాన్ని చదవటమో లేదా ఇంకొక సబ్జెక్టు రివిజన్ చేయడమో చేయాలి. పరీక్షలు దగ్గరవుతున్నకొలదీ రివిజన్ ఎక్కువగా చేస్తుండాలి. పాత ప్రశ్నా పత్రాలకు సమాధానాలు వ్రాయటం కూడా రివిజన్‌లో ఒక భాగమే.

పఠనంలో ఏకాగ్రత ప్రాముఖ్యం :

గ్రంథాలు చదవటంలో ఏకాగ్రత చాల అవసరం. పరధ్యానంతో నాలుగు పేజీలు చదవటంకంటె రెండు పేజీలు అర్థవంతంగా చదవటం శ్రేయస్కరం. గుడ్డెద్దు చేలో పడ్డట్టుగాక ఆలోచిస్తూ గ్రంథం చదవాలి. చదివేటప్పుడు పాఠం కంటె భావానికే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. రచయిత

ఆశయం దృష్టిలో పెట్టుకుని చదవాలి. చక్కని గ్రంథంలో ప్రతి పేరా లోనూ ఒక భావం ఉంటుంది.

ముఖ్య పఠనము, వినోద పఠనము :

పుస్తకాలు తాత్కాలిక గ్రంథాలు, శాశ్వత గ్రంథాలు అని రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు. ప్రతిరోజూ కొంతకాలం ముఖ్య గ్రంథాలు చదవడానికి వినియోగించాలి. ముఖ్య గ్రంథాలవల్ల మనస్సు వికసిస్తుంది, ప్రకాశిస్తుంది.

మనము మాత్రం ఎందుకలా కాకూడదు? :

లాహోర్ విశ్వవిద్యాలయంలో 1892 లో బి.ఏ. పరీక్షలు జరుగు తున్నప్పుడు గణితశాస్త్ర ప్రశ్నాపత్రంలో పదమూడు ప్రశ్నలిచ్చి వాటిలో ఏ తొమ్మిదింటికైనా జవాబులు వ్రాయమన్నారు.

స్వామిరామతీర్థ మొత్తం పదమూడు ప్రశ్నలకు జవాబులు వ్రాసి, పైవాటిలో ఏ తొమ్మిదింటికైనా మార్కులు వేయవచ్చును అని క్రింద వ్రాశాడు. యూనివర్సిటి పరీక్షలలో రామతీర్థకే ప్రథమ స్థానం వచ్చింది. ఈ సంఘటన ప్రతి విద్యార్థికి కూడా క్రొత్త స్ఫూర్తినిస్తుంది.

వేగంగా చదవడం ఎలా? :

ప్రతిరోజు వేలకొద్ది పుస్తకాలు ప్రచురితమౌతున్నాయి. విజ్ఞానము త్వరితగతిని పురోగమిస్తోంది. ఇలాంటి పరిస్థితులలో తెలుసుకోవలసిన విషయాలు అనంతం. కాలం మాత్రము పరిమితం. అందువల్ల వేగంగా చదవడం అలవరుచుకోవాలి.

వేగంగా చదవడం ఒక కళ. వేగంగా చదివేవారు పంక్తి మొత్తం మీద కొన్ని చోట్ల మాత్రమే తమ దృష్టిని నిలుపుతారు. విషయం అవ గాహన కాకపోతే వేగంగా చదవడం కష్టం. చదివేటప్పుడు ఒక్కొక్క పదం కాకుండా పదముల సమూహాన్ని చదవాలి. వేగంగా చదివే నైపుణ్యం సంపాదించడానికి ఆంగ్లంలో మంచి గ్రంథాలున్నాయి. సాధారణంగా నిమిషానికి 250 మాటలు చదవవచ్చు. అనగా దాదాపుగా నాల్గు పేరాలు అంటే పుటను ఒక్క నిమిషంలో చదవాలి. వేగంగా చదవడంవల్ల మామూలుగా మనం చదివేదానికంటే రెండింతలు త్వరగా చదవవచ్చు.

విద్యార్థులు పరీక్షల్లో తప్పడానికి కారణాలు :

చదువుకొనే గది అస్తవ్యస్తంగా ఉండటం :

గదిలో పుస్తకాలు, కుర్చీ, బల్ల ఒక క్రమ పద్ధతిలో అమర్చిపెట్టుకోవాలి. నీవు చదువుకొనే బల్లకు దగ్గరలో అన్ని పుస్తకాలు, వస్తువులు ఉండాలి.

నిర్ణీత పథక లోపం :

ఉత్తమ శ్రేణిలో పాసయ్యేవారు ఒక నిర్ణీత పథకం అనుసరించి చదువుతారు. వారిలో గొప్పవారు కావాలన్న బలీయమైన కోరిక, ప్రేరణలు మొదటినుంచి వుంటాయి. అవాంతరాలు ఎదుర్కొని నిర్విరామ కృషి చేస్తారు.

వాయిదా వేసే పద్ధతి :

అనుకున్న పని, అనుకున్న సమయంలో మొదలు పెట్టకపోతే ఒకోసారి అనుకున్నది అసలు ప్రారంభించడమే పడకపోవచ్చు. చాలా మంది విద్యార్థులు రేపటినుండి చదువుదాంలే అని వాయిదా వేస్తూ, ఎప్పటికీ చదవడం ప్రారంభించరు. విద్యార్థులు సోమరితనం అన్న దుర్గుణం విడిచి 'రేపటి పని నేడే చేయి' అన్న లక్ష్యం పెట్టుకోవాలి.

పర్యవేక్షణ లోపం :

విద్యార్థికి సంవత్సరమంతా ఒక పద్ధతి ప్రకారం చేసిన కృషికి తగిన ఫలితం మాత్రమే ఉంటుంది. తక్కువ కృషి చేసి ఎక్కువ ఫలితాన్ని ఆశించడం అవివేకం. విద్యార్థి పాఠ్యాంశాలను తనవిగా చేసుకొనుటకు గట్టి కృషి జరపడంలేదు. ఉపాధ్యాయులు అతనిచేత చేయించడం

లేదు. ఉపాధ్యాయుల, తల్లిదండ్రుల పర్యవేక్షణలో విద్యార్థి తగినంతగా కృషి చేయాలి. అప్పుడే కృషికి తగ్గ ఫలితం లభిస్తుంది.

ప్రశాంతమైన వాతావరణం లేకపోవటం :

కొందరికి ఇంట్లో ప్రశాంతంగా చదువుకొనే అవకాశం ఉండదు. ఇంట్లో వాళ్ళ మాటలు, చిన్న పిల్లల గోల, లౌడ్ స్పీకర్లు- ఇవి తీవ్రమైన ఆటంకాలు. ఇంటిలోని గదుల సంఖ్య తక్కువ అవటం, కుటుంబ సభ్యుల సంఖ్య ఎక్కువ అవటంవల్ల కూడా విద్యార్థులకు చదువుకునేందుకు ప్రశాంతమైన వాతావరణం ఉండదు.

ప్రాధాన్యత లేని విషయాలకు ప్రాధాన్యమివ్వడం :

కొందరు చదువుకోవడానికి కూర్చొనగానే స్నేహితులు వస్తారు. లేదా ఇంటికి బంధువులు వస్తారు. వెంటనే మీరు పుస్తకం మడిచి వారితో కబుర్లు చెప్పటం ప్రారంభిస్తారు. అది మెల్ల మెల్లగా ఏదో విషయం మీద వాదనగా మారుతుంది. వితండవాదాలు జీవితగమ్యానికి ఆటంకాలు.

ఒకే విషయాన్ని ఏకబిగిగా చదవకండి :

ఒకే సబ్జెక్టును ఏకబిగిగా చదవటం కంటే, ఆ కాలాన్ని విభజించి వేరు వేరు విషయాలు చదివితే జ్ఞాపకం బాగా ఉంటుంది.

మొదటిసారే ఏకాగ్రతతో చదవండి :

ఏ విషయాన్నైనా మొదటిసారే ఏకాగ్రతతో అర్థం చేసుకొంటూ చదవటానికి ప్రయత్నించండి. దానివల్ల కాలం చక్కగా కలిసి వస్తుంది. పుస్తకాలను సరదాగా చదవకండి.

మతిమరపు :

కొందరు నేర్చుకొన్న విషయాన్ని ఆ రోజే మర్చిపోతారు. వీటికి కారణాలు అనేకం. బాధలు, తీవ్ర ఆలోచనలు, భయాలు, ఆందోళనలు ఏకాగ్రతను భగ్నంచేసి తలనిండా ఆక్రమించుకుంటాయి. అందుకని ఏ సమస్య ఏకాగ్రతకు భంగం కలిగిస్తుందో తెలిసికొని దానిని వెంటనే పరిష్కరించుకోవాలి.

పాఠ్యాంశాలను భాగాలుగా విభజించుకోవాలి :

వ్యాసాన్నంతటినీ ఒకేసారి చదివేద్దామన్నా పూర్తిగా జ్ఞాపకము రాకపోవచ్చు. చదవవలసిన విషయాన్ని ముక్కలు ముక్కలుగా విభజించుకొని జ్ఞాపకము పెట్టుకోవాలి. వ్యాసంలోని ఒక్కొక్క అంశాన్ని ఉపశీర్షికలుగా పెట్టి ఒక్కొక్క పేరా చొప్పున వ్రాసుకొని చదవాలి.

మానసిక అపరిపక్వత :

కొందరికి తాము బాగా చదవాలని, ఒక లక్ష్యాన్ని సాధించాలని ఎటువంటి ఆశయాలు ఉండవు. పరీక్షలకు ముందు హడావిడి పడుతూ చదువుతారు. ఒక క్రమపద్ధతిలో పాఠాలు చదవరు. ఫలితంగా ఒక ప్రశ్నకు మరొక సమాధానం వ్రాసి వస్తుంటారు. దీనికి ముఖ్యకారణం ప్రశ్నను సరిగా అర్థంచేసుకోలేకపోవటమే. వీరికి ఇతరుల సలహా సహకారాలు చాలా అవసరం. వాటి ద్వారా తమ స్థితిని తాము తెలుసుకోగల్గుతారు.

ఇతర వినోదాలు :

కొందరికి సినిమాలపిచ్చి, చెత్త సాహిత్యాన్ని విపరీతంగా చదివే అలవాటు ఉంటాయి. పరీక్షలకు రెండు మూడు నెలలకు ముందుగానే అతిగా సినిమాలు చూడటం, నవలలు చదవటం, ఆటలాడుకోవటం కట్టిపెట్టి ఆ సమయాన్ని చదువుకు వినియోగించాలి.

బాగా చదివే విద్యార్థులు పరీక్షల్లో ఎందుకు తప్పుతున్నారు?

పరీక్షల్లో తప్పే విద్యార్థులు ఎవరికివారే ఈ ప్రశ్నలను వేసుకోవాలి. ఏయే అంశాలు వైఫల్యానికి దారి తీస్తున్నాయి? ఏయే అంశాలు తమ విజయానికి దోహదం చేస్తున్నాయి? తాము ఎటువంటి అలవాట్లను, నడవడికను అలవరచుకోవాలి? ఏ పద్ధతులలో చదవాలి? ఎలా ఆలోచనా ధోరణిని మళ్ళించుకోవాలి? ఇటువంటి సమస్యలన్నింటిని చక్కగా అవగాహన చేసికోవాలి.

గ్రామాలనుండి పట్టణాలకు :

గ్రామ ప్రాంతాలలో చదివిన విద్యార్థులు కాలేజీ చదువులకు పట్టణాలకు వస్తారు. పట్టణాలలో ఎలా మసలుకోవాలో గ్రహించుకోలేక పోతారు. పట్టణ వాతావరణం క్రొత్తగా వింతగా ఉంటుంది. ఫలితంగా విపరీతమైన గందరగోళానికి లోనవుతారు.

లైంగిక కారణాలు :

యవ్వనం అంకురించే సమయంలో యువకుల మనస్సులలో లైంగిక భావాలు విజృంభిస్తుంటాయి. ఏమిచేయాలో తోచక యువకులు తికమక పడిపోతుంటారు. చదువుమీద ఎక్కువ శ్రద్ధాసక్తులు చూపే యువకులమీద ఈ లైంగికాసక్తి ఏమీ చేయలేదు.

ఇంటిలోని పరిస్థితులు :

కొందరిళ్ళల్లో తల్లిదండ్రులు తరచు పోట్లాడుకోవటం వలన పిల్లలు ప్రశాంతంగా చదువుకోలేకపోతారు. ఇంటిలో 'టెన్షన్' తరచు ఉంటుంటే అది పిల్లల మనస్సుమీద దెబ్బ తీస్తుంది. కొందరికి అక్కా-చెల్లెళ్ళూ అన్నదమ్ములూ అసూయతో పోట్లాడేవారుంటారు. వీరి వలన చదువు నిరాటంకంగా సాగదు. అటువంటివారు ఇంటినుండి బైటకు వెళ్ళి చదువుకోవాలి.

ఒంటరిగా వేరే ఊరిలో చదవటం :

దీనివల్ల విద్యార్థులలో Seperation Anxiety మెల్లగా చోటు చేసుకొంటుంది. చిన్న పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రుల నుండి దూరమవటాన్ని తీవ్రంగా వ్యతిరేకించినట్లే కొందరు విద్యార్థులు తమవారికి, స్వంత ఊరికి దూరమైతే విపరీతంగా ఆందోళన చెందుతారు.

ఇంటిమీద బెంగ :

కొందరు దూర ప్రాంతాలకు వెళ్ళి కాలేజీలో చేరుతారు. వారిలో Home Sickness బాగా ఉంటుంది. కాని దానిని పైకి చెప్పరు. అది వేరే రూపంలో వారికి తెలియకుండానే బహిర్గతమవుతుంది. డబ్బు విపరీతంగా ఖర్చు పెట్టటం, సినిమాలు చూడటం మొదలైనవి చేస్తుంటారు.

వీటిద్వారా అంతశ్చేతనలో ఇంటికి వెళ్ళాలనే కోర్కె తాత్కాలికంగా మాయమవుతుంది. సర్దుకొనిపోలేనివారు అది భరించలేక మాదకద్రవ్యాలకు అలవాటు పడవచ్చు.

హాస్టలు జీవితం :

ఒక్కరే గది తీసికొని ఒంటరిగా ఉండటంకంటే హాస్టలులో చేరి అందరితో కలిసి ఉండటం చాలా మంచిది. కాని అక్కడకూడా కొన్ని లోపాలుండవచ్చును. నిర్బంధాలు ఎక్కువై, అన్నివేళల విద్యార్థులను అనుమానంగా చూడటం సహించలేకపోవచ్చు. వినోదంకోసం బైటకి వెళ్ళటానికి వీలుండకపోవచ్చు. తోటి విద్యార్థులు చదువుకు ఆటంకాలు కల్గించవచ్చు. కొందరు వీటిని అధిగమించి ఒక ధ్యేయాన్ని పెట్టుకొని చదువుతారు.

నోట్సు :

పరీక్షల్లో విజయానికి పరోక్ష కారణం మనం సంపాదించుకున్న మంచి నోట్స్. తరగతిలో పాఠాన్ని బోధించినపుడు ముఖ్యాంశాలను నోట్ చేసుకోవడం, చెప్పిన నోట్సును పూర్తిగా అర్థంచేసుకోవడం మొదలైనవి ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసిన అంశాలు. మనంకూడా ఈవిధంగా విషయసేకరణ చేయడంవలన విషయం విపులంగాను, స్పష్టంగాను వుంటుంది. బాగా నోట్సు తయారుచేసుకోవడంకూడా ఒక కళ! చురుకైన విద్యార్థి మాత్రమే ఆ విధంగా చేయగలడు. ఏ విషయం వ్రాసుకోవాలో, ఏది వదలివేయాలో నోట్సు వ్రాసే సమయంలో గమనించడం చాలా ముఖ్యం. ఉపాధ్యాయుడు చెప్పినటువంటి విషయాల్ని మీ స్వంత మాటల్లో వ్రాయడంవల్ల మీకు తేలిగ్గా అర్థం అవడం, రచనాసామర్థ్యం పెరగడం జరుగుతాయి. నోట్సు చక్కగా వ్రాసుకోవాలంటే తరగతిలో చెప్పబోయే పాఠ్యాంశాన్ని ముందుగా చదవాలి. దానివల్ల వినబోయే విషయం చాలా స్థూలరూపంలో మనముందు వుంటుంది. నోట్సులో ప్రతి విషయానికి ఉపశీర్షిక వుండాలి. అలాగే మార్జిను వదిలివేయాలి. ముఖ్యాంశాలను రంగు పెన్నుతో అండర్‌లైన్ చేయడం మంచిది. చక్కగావున్న నోట్సు చదువుకోవడానికి ఉత్సాహాన్ని, ఆసక్తిని కలిగిస్తుంది.

తల్లిదండ్రుల బాధ్యత :

పరీక్షలముందు అధికంగా ఆందోళన పొందే మనస్తత్వంగల విద్యార్థులపట్ల వారి తల్లిదండ్రులు ఎక్కువగా శ్రద్ధతీసుకోవాలి. ఆందోళన పోయేవిధంగా వారిని లాలించగలగాలి.

వేగంగా వ్రాయడం :

అభయ్ పేరుకు నిర్భయుడయినా, పరీక్షలంటే దడా, భయం. చదువక కాదుకానీ, వ్రాయడం దగ్గరకొచ్చేసరికి యుగాలు, జగాలు పడుతుంది. నెమ్మదిగా తాబేటి నడకలా సాగుతుంది అతని వ్రాత. అంత నెమ్మదిగా వ్రాస్తాడు. పరీక్షల్లో అలా వ్రాస్తే మార్కులు ఎలా పడతాయి. ఇచ్చిన మూడుగంటలూ రెండు ప్రశ్నలకే సరిపోతే మిగతావాటి మాట ఏమిటి? మొదటినుంచీ ఈ విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకోకపోవడం చివరలో పెద్ద విషాదంగా పరిణమిస్తుంది. వేగంగా వ్రాయడానికి ఎదుటి వ్యక్తిని ఏదైనా విషయాన్ని చెప్పమని మనం దాన్ని వేగంగా వ్రాయడం అభ్యసించాలి. అలా నెమ్మదిగా వేగాన్ని పెంచడంవల్ల త్వరగా వ్రాసే అభ్యాసం అవుతుంది. క్లాసులో ఉపాధ్యాయుడు చెప్పే నోట్సు వ్రాసుకునే సందర్భంలో కూడా వేగంగా వ్రాయడం నేర్చుకోవాలి అలాగే అక్షరాలు గుండ్రంగా ఉండటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. దానివల్ల మార్కులు ఎక్కువగా పడతాయి. కాపీలు వ్రాయడం దీనికెంతో ఉపయోగకారి.

పరీక్షలకు ఎలా చదవాలో తెలుసుకున్నాం. యిక పరీక్షల్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలో చూద్దాం, రఘురామ్‌కి మూడోసారి పరీక్షముందు జ్వరం రావడం, అదీ ఒళ్ళు కాలిపోయేంతగా.... సంవత్సరమంతా చదివి అదీ వృధా అయిపోయిందే అన్న బాధ మరీ వేధిస్తోంది అతన్ని. ఇలాంటి రఘురామ్‌లు విద్యార్థి లోకంలో చాలామంది వున్నారు. కేవలం రేపు పరీక్ష వ్రాస్తాం అన్న భయమే దీనికి కారణం. అందుకే పరీక్షల ముందు రోజు నిజంగా పరీక్షరోజు.

పరీక్షల ముందు రాత్రి :

అతిగా చదవడం మానెయ్యాలి. సాధ్యమైనంత పెందలాడే నిద్ర పోవడం ఉత్తమం. ఉదయం పరీక్ష కవసరమయ్యే పెన్నులు,

హాల్ టికెట్టు వగైరా సరంజామా అంతా సిద్ధం చేసుకొని ఓ చోట వుంచుకోవాలి. పరీక్ష అంటే సహజంగా వుండే ఆందోళన, భయాలను అలా వుండనిచ్చి ఇతర ఆందోళనలను దగ్గరకు రానీయకూడదు. ఆందోళన, సహజ భయాలు తగ్గించుకొని ప్రశాంతంగా వుండటం అత్యవసరం. రాత్రి ఒకమారు చదివిన విషయాలను ఓసారి చూసుకోవడం మంచిది.

ముందుగా బయలుదేరాలి :

కాస్త ముందుగానే పరీక్ష జరిగే చోటుకు వెళ్ళడం మంచిది. మనం అనుకోని ఆలస్యాలు-సైకిలు గాలిపోవడం, రిక్షా పాగవడం వంటి సంఘటనలు ఆలస్యానికి దోహదం చేస్తాయి. అసలే టైము తక్కువగా బయలుదేరితే దానికితోడు ఇలాంటి సంఘటనలు మరింత కంగారు కలిగిస్తాయి. వెళ్ళేముందు మరోసారి తీసుకెళ్ళవలసిన అన్ని వస్తువులు సరిచూసుకోవడం మంచిది. కొత్త పెన్నుతో పరీక్షలు వ్రాయడానికి ప్రయత్నించడం మంచిది కాదు. వేసుకొనే దుస్తులు కూడా ముఖ్యమైన పాత్రే వహిస్తాయి. అందుకని మనకి నచ్చిన దుస్తులు వేసుకోవడం వల్ల ఆత్మవిశ్వాసం కలుగుతుంది. ప్రశ్నపత్రం ఇవ్వగానే వ్రాయడం మొదలు పెట్టక, ఇచ్చిన గమనికలు, సూచనలు చదవడం ముఖ్యం. నెంబరు, సబ్జెక్టు సరిగ్గా వ్రాయాలి. చాలామంది నెంబరు వేయకుండానే సమాధానాలు వ్రాయడం చేస్తారు. చివర కంగారుతో నెంబరు వేయకుండానే యిచ్చివేస్తారు.

జాగ్రత్తగా చదవాలి :

ప్రశ్న పత్రాన్ని జాగ్రత్తగా ఒకటికి రెండుసార్లు చదవాలి. తెలిసిన ప్రశ్నలే అయినప్పటికీ పడజాలం మార్పువల్ల కంగారు, ఆందోళన సహజంగా కలగవచ్చు. ముందు-బాగా వ్రాయగలం అన్న ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాయాలి. పేపరు దిద్దేవారు వరుసగా చదువుతూ మార్కులు వేస్తారు. కాని ఆరంభం, ముగింపు చూసి మార్కులు వేయరు. అయినప్పటికీ సాధ్యమైనంత గుండ్రంగా అక్షరాలు వ్రాయడంవల్ల మంచి అభిప్రాయం ఏర్పడేందుకు సావకాశం వుంటుంది. సూటిగా సమాధానం వ్రాయడంవల్ల పరీక్షకునికి మనపై సదభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది.

అడిగిన అంశాన్ని గమనించాలి :

కొంతమందికి అన్ని ప్రశ్నలూ తెలిసినపుడు ఏ ప్రశ్న వ్రాయాలో తెలియక గాభరా పడుతుంటారు. ఏ ప్రశ్నకు సూటిగా సరియైన సమాధానం వ్రాయగలమో దాన్ని ఎన్నుకొని వ్రాయాలి. అనవసర విషయాలను పోగుచేసి వ్రాయడంవల్ల మార్కులు పడవు సరికదా, తగ్గే అవకాశం వుంది. కాబట్టి, అడిగిన విషయాన్ని దృష్టిలో వుంచుకొని సమాధానం వ్రాయాలి. అలాగని మరీ కుదించి వ్రాయడం మంచిది కాదు. ఇన్ని మార్కుల ప్రశ్నకు ఎన్ని పేజీల సమాధానం వ్రాయడం జరిగింది అన్న దాన్ని బట్టికూడా పరీక్షకుడు ప్రభావితుడు కావచ్చు.

గుండెనిండా గాలి పీల్చుకోండి :

పరీక్షలు వ్రాసే గదిలోనికి వెళ్ళేముందు గుండె నిండుగా బాగా గాలి పీలుస్తూ వదలండి. ఇలా ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలి పీలుస్తూ వదులుతూ వుంటే మెదడుకు చాలా ప్రశాంతత వస్తుంది. పరీక్షల్లో అన్ని విషయాలు చక్కగా జ్ఞప్తి వుంటాయి.

ప్రశ్నలోని ముఖ్య పదాలు గమనించండి :

ప్రశ్నలోని ముఖ్య పదములను చక్కగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. 1) పోలికలు, తేడాలు, తెల్పుము, పోల్చుము. 2) విశదీకరించుము, 3) చర్చించుము, 4) పరిశీలించుము, 5) విమర్శించుము, 6) సోదాహరణముగా వివరించుము, 7) పటము సహాయముతో వర్ణించండి 8) సహేతుకముగా నిరూపించుము, 9) ఋజువు చేయుము, 10) సారాంశము వ్రాయుము, 11) వర్ణించుము. సమాధానము వ్రాయబోయే ముందు కనీసం రెండుసార్లు ప్రశ్నను చదివి అర్థం చేసుకోవటం మంచిది.

వ్యాస ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాయడం ఎలా?

ఏ విషయం ముందు వ్రాయాలో, ఏది తర్వాత వ్రాయాలో నిర్ణయించుకొని, కావాలంటే చిన్న చిన్న ఉపశీర్షికలు సమాధానపత్రం మీదనే వ్రాసి, ఆ తరువాత ఆ ఉపశీర్షికలను విస్తరించుకొనవచ్చు. లేకపోతే తరువాత వ్రాసేటప్పుడు మీరనుకున్న పాయింట్లు మరచిపోవచ్చు.

వ్రాత స్పష్టంగా ఉండాలి :

వ్రాత మరీ అందంగా ఉండనక్కరలేదు, చదవడానికి సులభంగా అర్థమయ్యేలా చక్కగా స్పష్టంగా ఉండాలి. వ్రాత బాగున్నంత మాత్రాన మార్కులేమీ ఎక్కువ వేయరు కదా! అని చాలామంది విద్యార్థులు ఈ విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారు. మార్కులు వేయడం మీద వ్రాతయొక్క ప్రభావం పరోక్షంగా ఉంటుంది. చక్కటి దస్తూరీతో ఉన్న పేపరు దిద్దేటప్పుడు ఆ పేపరు దిద్దే ఉపాధ్యాయుడు మనస్సులో ఆహ్లాదాన్ని అనుభవిస్తాడు. ఆ ఆనందంతో, తృప్తితో, ప్రశాంతతతో అతను తనకు తెలియకుండానే ఎక్కువ మార్కులు వేయగలుగుతాడు. అర్థం కాకుండా వంకరటింకరగా ఉన్న దస్తూరీతో కూడిన పేపరు దిద్దేటపుడు ఉపాధ్యాయుని మనస్సు చికాకు, అసహనం, కోపం కలుగుతాయి. తత్ఫలితంగా విషయమంతా సమగ్రంగా వ్రాయగల్గినా, మంచి మార్కులు పొందలేరు. మంచి నీలిరంగు సిరా వాడడంవల్ల అక్షరాలు బాగా కన్పిస్తాయి. మరీలావుగా, మరీసన్నగా కాకుండా వ్రాసే పెన్నును వాడాలి. సిరా మరకలు, దిద్దుబాట్లు, కొట్టివేతలు, ఇరికించివ్రాసే పదాలు- ఇవన్నీ చికాకు కలిగిస్తాయి.

నిదానంగా ప్రశ్నాపత్రం చదవడం :

చాలామంది విద్యార్థులు ప్రశ్నాపత్రం చేతిలోనికి రాగానే హడావిడిగా చదివేసి గబగబా సమాధానాలు వ్రాయటం మొదలు పెడతారు. ప్రశ్నలను సరిగా అర్థంచేసుకోరు. దీనివలన వ్రాయదలుచుకొన్న అంశాలు అన్నీ సక్రమమైన పద్ధతిలో వ్రాయలేరు. అన్నీ కలిపి గందరగోళ పరిస్థితిని (Confusion) సృష్టిస్తాయి. ప్రశ్నాపత్రాన్ని నిదానంగా చదవాలి. ఏయే ప్రశ్నలు బాగా తెలిసినవి ఉన్నాయో పెన్‌తో గుర్తు పెట్టుకోవాలి. తిరిగి ఒక్కో ప్రశ్నని ఎలా వ్రాస్తే బాగుంటుందో మనసులో అంచనా వేసుకోవాలి, దీనికి నాలుగైదు నిమిషాల టైము పట్టినా ఫరవాలేదు. తరువాత సమాధానాలుమాత్రం త్వరత్వరగానే వ్రాయగల్గుతారు.

సరళమైన ఇంగ్లీషునే వాడటం :

ఈ రోజులలో ఎక్కువ మంది ఇంగ్లిషు మీడియంలో చదువు తున్నారు. కానీ వీరు పరీక్షలలో పెద్ద పెద్ద వాక్యాలు వ్రాయబోయి వ్యాకరణ దోషాలు కావిస్తున్నారు. వారు చెప్పదలచుకొన్నది స్పష్టంగా చెప్పలేకపోతున్నారు. అందుకని తేలిక పదాలతో కూడిన చిన్న చిన్న వాక్యాలలో వారు భావవ్యక్తీకరణ చేయటం బాగుంటుంది. దీనివలన ఆ పేపరు దిద్దే ఉపాధ్యాయుడికి కూడ విద్యార్థిపై సదభిప్రాయం కలుగుతుంది. విద్యార్థి వ్రాసినది సులభంగా అర్థం చేసుకోగల్గుతాడు.

ఉపశీర్షికలు :

పై ఒక్కొక్క ముఖ్యాంశాన్ని ఒక సైడ్ హెడ్డింగ్‌గా పెట్టి వ్రాయటం వలన పేపర్లు దిద్దేవారు ఎక్కువ శ్రమ పడకుండా అన్ని అంశాలను చదవ గల్గుతారు. దానిని బట్టి మార్కులు వేస్తారు. విభిన్నమైన అంశాలకు ఒక్కొక్క ఉపశీర్షిక పెట్టాలి. వీలైనన్ని ఎక్కువ ఉపశీర్షికలు పెట్టడం మంచిది. దీని వలన చాలా పాయింట్లు విద్యార్థి మర్చిపోకుండా వ్రాయకలిగాడనే సదభిప్రాయం దిద్దేవారికి కలుగుతుంది.

సంబంధిత ఇతర విషయాలు వ్రాయాలి :

ప్రతి ప్రశ్నకు సమగ్రమైన సమాధానం వ్రాయటం చాలామంది చేయగలరు. కాని కొంత ఒరిజినాలిటీ ఉన్నవారు ఆ వ్యాసానికి సంబంధించిన ఇతర విషయాలు వారికి తెలిసినవి ఆ వ్యాసంలో సందర్భోచితంగా చొప్పిస్తారు. దీనివలన కూడ ఎక్కువ మార్కులు వేస్తారు. తెలిసినవి వ్రాయాలి. ఐతే దానికి ఏ మాత్రం సంబంధము లేని విషయాలు వ్రాయ కూడదు.

పరీక్షా కాలాన్ని విభజించుకోవాలి :

పరీక్షా కాలాన్ని అన్ని ప్రశ్నలకు సమానంగా విభజించుకోవాలి. ఇలా చేయకపోవటంవలననే చాల మంది ఒక ప్రశ్ననే ఎక్కువసేపు వ్రాస్తూ కూర్చుంటారు. లేదా పరీక్షా సమయం ముగిసే చివరకు సమాధానం వ్రాయవలసిన ఒక ప్రశ్న మిగిలిపోతుంది, కాబట్టి ముందుగా కాలాన్ని

అన్ని ప్రశ్నలకు సమానంగా కేటాయించుకోవాలి. ఉదాహరణకు పరీక్షా కాలం 3 గంటలు, సమాధానం ఇవ్వవలసినవి 5 ప్రశ్నలు, ఇటు వంటప్పుడు ఒక్కొక్క ప్రశ్నకు సమాధానం 35 నిమిషాలలో ముగించాలి. ఒక్కొక్కసారి ఒక ప్రశ్నకు సమాధానం ఎక్కువ వ్రాయవలసి ఉంటుంది. అపుడు ఆ ప్రశ్నకు ఇంకో 5 నిమిషాలు ఎక్కువ తీసికొని 40 నిముషాలలో ముగించాలి. తక్కువ సమాధానం ఇవ్వవలసిన ప్రశ్నకు ఈ సమయాన్ని అడ్జెస్టు చేసుకోవాలి. అంతగా టైము చాలకపోతే కనీసం సమాధానంలోని ముఖ్యమైన విషయాలను వ్రాయాలి. కొందరు మొదటి ప్రశ్నలకు దీర్ఘంగా సమాధానాలు వ్రాసి చివరలో టైము చాలక పరీక్ష లను పోగొట్టుకోవడం జరుగుతున్న విషయమే.

మొదట, చివర బాగా తెలిసినవి వ్రాయాలి :

సమాధానములు బాగా తెలిసిన ప్రశ్నలను మొదట, చివర వ్రాయాలి. కష్టంగా ఉన్నవి, సమగ్రమైన సమాధానం వ్రాయలేనివి మధ్యలో వ్రాయాలి, ముందు బాగా వ్రాసినవి ఉండటంచేత పేపర్లు దిద్దే వారికి మంచి అభిప్రాయం కల్గుతుంది. ఆ తరువాత సమాధానాలు అంత సంతృప్తిగా లేకపోయినా ముందు ఏర్పడిన అభిప్రాయం అలాగే కొనసాగుతుంది. కష్టమైన ప్రశ్నలు ముందుగా వ్రాస్తే ఇటువంటి అభి ప్రాయం ఏర్పడదు. అందుచేత ఆ ప్రశ్న మధ్యలో వ్రాస్తే వచ్చేనన్ని మార్కులు మొదట వ్రాసినప్పుడు రావు.

ఆందోళన చెందవద్దు :

కొంత మంది ప్రశ్నాపత్రం చేతిలోనికి రాగానే దానిలోని ప్రశ్న లను చదివి విపరీతమైన ఆందోళనకు గురి అవుతారు. కష్టమైన ప్రశ్నలను లేదా తనకు తెలియని ప్రశ్నలను చూచి ఇలా ఆందోళన చెందడంవలన న్యూరోసిస్ లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. దీనివలన బాగా తెలిసిన ప్రశ్నలకు సరిగా సమాధానాలు వ్రాయలేరు. క్లిష్టమైన ప్రశ్నలకు ఆలోచించి సంతృప్తికరమైన సమాధానం వ్రాయలేరు. కాబట్టి కంగారుపడకూడదు. ముందుగా ఏయే ప్రశ్నలకు సమాధానా లివ్వాలో నిర్ణయించుకోవాలి.

ఆందోళనకు గురయ్యేవారు క్లిష్టమైన ప్రశ్నలకు సమాధానం చివరలో వ్రాస్తే మంచిది.

వ్రాసినదే మరల మరల వ్రాయకూడదు :

కొందరు విద్యార్థులు విషయ పరిజ్ఞానం సమగ్రంగా లేకుండా సమాధానాలు వ్రాయబోతారు. ఏం వ్రాయాలో తోచదు. అందుకని వ్రాసిన అంశాలనే మరల మరల ఒక్కొక్క పేరా తిరిగి వ్రాస్తుంటారు. దీనివలన పరీక్షకుడికి సదభిప్రాయం కలగదు.

పరీక్ష తప్పిన విద్యార్థులు చేయవలసినది :

కొందరు ఎంతో పరిశ్రమ చేసినా కూడా పరీక్షలలో తప్పుతారు, లేదా పరీక్షల సమయంలో ఆరోగ్యం చెడి అనుకున్నంత బాగా వ్రాయలేక పోవచ్చును. ఇటువంటి పరిస్థితులలో విద్యార్థులు ఆత్మ న్యూనతా భావాన్ని అలవరచుకొంటారు. అంటే, తమని ఇతరులతో పోల్చుకుని తక్కువగా భావించుకొని వ్యథ చెందుతారు. దీనివలన మానసిక ఆరోగ్యం చెడుతుందే గాని ఫలితముండదు. ఒలికిపోయిన పాలను గురించి, జారిపోయిన కాలాన్ని గురించి చింతించటం మానివేయాలి. భవిష్యత్తులో చేయవలసిన కార్యక్రమములను గురించి ఆలోచించడం ప్రారంభించాలి. కాని ఒక్కసారిగా ఇలా ఆలోచించలేరు. ముందు విపరీతమైన దిగులు, దిగ్భ్రాంతికి లోనవుతారు. కాబట్టి వారు పది రోజులు ఇంటిలోనే విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. మనస్సును మెల్లమెల్లగా కుదుటపరచుకోవాలి. ఏ వైఫల్యమయినా ఒక్క వారం రోజులు మాత్రమే మానవుని బాధిస్తుందని మన తత్వవేత్తలు చెప్పారు. మీరు పరీక్ష ఫేలయిన విషయం మీ చుట్టూవున్న వ్యక్తులు క్రమంగా మర్చిపోతారు. అపుడు మీరు తిరిగి ఆలోచించడం ప్రారంభించాలి.

మీ లోపాలని అంగీకరించాలి :

అనుభవ జ్ఞానాన్ని ప్రతి వ్యక్తి ఉపయోగించుకోవాలి. ఎందుకు ఫేలయ్యారో నిశితంగా ఆలోచించాలి. సరియైన పద్ధతితో చదవక పోవడమో, మరీ ఎక్కువగా శ్రమించి పరీక్షలు వ్రాసేటప్పుడు అనారోగ్యం

పొలవడమో, చదివినది సరిగా వ్యక్తీకరించ లేకపోవడమో ఏదో ఒకటి వైఫల్యానికి కారణమవుతుంది. దానిని చిత్తశుద్ధితో అంగీకరించాలి. ఈ లోపాలను నిజాయితీతో గుర్తించకుండా మీ తప్పేమీ లేదని; అంతా పరీక్షకులదే తప్పని నిందించి మిమ్మల్ని మీరు సమర్థించుకోవటం శుద్ధ అవివేకం అవుతుంది. లోపాలను గుర్తించి సవరించుకొన్నప్పుడే రెండవ సారి విజయం తథ్యమవుతుంది.

విద్యార్థుల ప్రశ్నలకు సమాధానాలు :

1. గంగిరెడ్ల మురళీకృష్ణ (బి.కాం) పిఠాపురం.

ప్ర॥ నేను ఒక వ్యాసం బాగా చదివి నేర్చుకున్న తర్వాత మిగిలిన వ్యాసాలు చదువుతాను. తిరిగి మొదట చదివిన వ్యాసం మననం చేయాలంటే క్రొత్తగా మళ్ళీ చదివినట్లు చదివితేనేగాని జ్ఞాపకం రాదు. తరగతుల ప్రారంభంలో ఉన్నంత శ్రద్ధ చివరిదాకా ఉండటం లేదు. పరిష్కారం చూపండి.

స॥ విద్యార్థులు పాఠం విన్నరోజునే ఇంటికి వచ్చాక దానిని బాగా చదివి అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే ఆ పాఠాన్ని పునరాలోకనం చేయాలి. ఆ పాఠం ఆ రోజే మీకు పూర్తిగా రావాలి. అది మీ స్వంతమైపోవాలి. తరువాత చాలామంది మళ్ళీ పరీక్షలవరకు పుస్తకం ముట్టుకోరు. అలా ఉండకూడదు. 10, 15 రోజులకొకసారి పాత వ్యాసాలను తిరిగి చదువు తుండాలి. అంటే, మీరు చదువుకొనే సమయంలో కనీసం ఒక అరగంట ఇలా ఒకసారి నేర్చుకొన్న పాఠాలను మననం చేసికోవటానికి వినియో గించాలి. అంటే ఈరోజు అరగంట రెండు పాత పాఠాలు మళ్ళీ చదివా రనుకోండి. రేపు అరగంట ఇంకో రెండు పాత పాఠాలు చదువుకోవాలి. ఇలా అన్ని పాతపాఠాలు సంవత్సరంపొడుగునా రోజూ చదువుతూ సిలబస్ పూర్తిచేయాలి. ఇలా చదువుకొంటే పరీక్షలముందు భయాందోళనలు కలగవు. చదివినవి మర్చిపోలేరు. అవి రోజురోజుకీ మెదడులో బలంగా

నాటుకొంటాయి. సంవత్సరం మొదట్లో చదువుమీద ఉన్న శ్రద్ధాసక్తులు తరువాత లోపించటానికి ఇదే ప్రధాన కారణం.

2. కె. జయశ్రీ (బి.కాం.) కాకినాడ.

ప్ర॥ ప్రశ్నలన్నిటికి సమాధానాలు తెలిసికూడ సమయం తక్కువైతే ఏమిచేయాలి?

స॥ ఇది చాలమంది విద్యార్థులకున్న సమస్యే. దీనికి ముఖ్య కారణం చిన్నప్పుడే వేగంగా వ్రాయగలిగి ఉండటం అలవరచుకొనకపోవటమే. దీనికి సంవత్సరం ప్రారంభం నుండీ అభ్యాసం ఉండాలి. పరీక్షా సమయాన్ని విభజించి, ఒక్కొక్క ప్రశ్నకు కేటాయించుకోవాలి. పెద్దవ్యాసాలకు ఎక్కువ సమయం, చిన్న వ్యాసాలకు తక్కువ సమయం కేటాయించుకోవాలి. ఉదాహరణకు 3 గం॥లలో 4 పెద్ద ప్రశ్నలకు 4 చిన్న ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాయాలంటే, పెద్దప్రశ్న ఒకదానిని అరగంట లేదా 35 నిమిషాలలో గబగబా వ్రాసుకొంటూ ముగించాలి. 4 చిన్న ప్రశ్నలు కలిపి అరగంటలో ముగించాలి. అపుడింకా 10 నిమిషాలలో రివైజ్ చేసికోవడానికి మిగులుతుంది. రిస్ట్ వాచిలో టైం చూసుకొంటూ ఒక వ్యాసానికి కేటాయించిన టైం అవగానే ముగించాలి. ఇలా అయితే ఆన్సర్ చేయటానికి వీలుంటుంది.

3. సి హెచ్. ఆదిలక్ష్మి, కాకినాడ.

ప్ర॥ పరీక్షలముందు కలిగే భయాన్ని ఎదుర్కోవటం ఎలా?

స॥ చాలామందిలో ఈ భయం ఏర్పడటానికి ముఖ్యకారణం వారు మొదటినుండి నిర్ణీతమైన పద్ధతిలో చదివి, పరీక్షకు తయారుకావటమే. పరీక్షలముందు అతిగా రాత్రింబగళ్ళు చదవటం వలననే అనారోగ్యం, భయం కలుగుతాయి. వాటిని పోగొట్టుకోవాలంటే క్రమపద్ధతి ప్రకారం ప్రతిరోజూ పాఠాలను మొదటి ప్రశ్నకు చెప్పిన సమాధానంలో ఉన్నట్లు చదవాలి. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అలవరచుకోవాలి. పాత పరీక్షా పత్రాలను సేకరించి, వాటికి సమాధానాలను చదవటంకాక, వ్రాసి చూసుకోవాలి. దీనివలన సరిగ్గా ఆన్సర్ చేయగలుగుతున్నదీ, నిర్ణీత సమయంలోనే వ్యాసం ముగించగల్గుతున్నదీ, లేనిదీ తెలుస్తుంది. ఇలా ఎక్కువగా

వ్రాయటం ద్వారా మననం చేసికొంటే పరీక్ష సమయంలో భయం ఏర్పడదు.

4. పి. ఏడుకొండలు (ఇంటర్‌మీడియట్) కాకినాడ.

ప్రశ్న: పరీక్షలలో తప్పిన విద్యార్థులు తిరిగి ఉత్తీర్ణులు కావాలంటే ఎలా చదవాలి?

జ: తప్పినవారు మరీ నిరుత్సాహపడి నిరాశ చెందకూడదు. అలా అని నిర్లక్ష్యంగా వదిలివేయకూడదు. ఆ అనుభవం నుండి గుణపాఠం నేర్చుకొని భవిష్యత్తులో ఉపయోగపడేలా చూసుకోవాలి. తానెందుకు పరీక్ష తప్పానా? అని పరిశీలించి చూసుకోవాలి. ఈసారి దీక్షగా చదివి దృఢ విశ్వాసాన్ని అలవరచుకోవాలి. తప్పక పాసవుతాననే ఆత్మ విశ్వాసం [illegible] చేకూరుస్తుంది. ఒకసారి పరీక్షలలో అపజయం పొందినాకూడ దాని ద్వారానే ఇక ముందు గొప్ప గొప్ప విజయాలు సాధించటానికి అవకాశముంటుంది. అపజయం వలన మనలను గురించి మనం క్షుణ్ణంగా తెలిసికోగలుగుతాము. ఆలోచించగలుగుతాము. ఒకవేళ ఏ కారణం చేతనైనా పరీక్షలో ఫెయిలయితే యీ విధమైన విమర్శనా శక్తి పెరుగుతుంది. అది మనకు లాభమే కాబట్టి, మరీ దిగులు పెట్టుకోవద్దు.

క్రింద ఇచ్చిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఎవరికి వారు చదివి నీవు ఉత్తమ విద్యార్థివో కాదో నిర్ణయించుకోవాలి.

1. ప్రతిరోజూ నీవు చేయవలసిన పనులకు ఒక నిర్దిష్ట ప్రణాళికను ఏర్పాటు చేసికొన్నావా? — అవును
2. అయితే దానిని అనుసరిస్తున్నావా? — అవును
3. పని ప్రారంభించిన మొదట్లో నీకు కష్టంగా అనిపించిందా? — లేదు
4. సకాలంలో పని చేయటానికి సిద్ధపడుతున్నావా? — అవును
5. నీవు క్లాసులో జరిగే చర్చలలో పాల్గొంటున్నావా లేదా? — అవును

6. నీ పని ఆసక్తికరంగా ఉందా? లేదా? అవును
7. క్లాసులో వెనుక కూర్చుంటున్నావా? లేదు
8. నీ చదువులో నీకు కష్టంగా ఉండే విషయములుంటే వాటిని ఉపాధ్యాయుడిని అడిగి తెలుసుకుంటున్నావా? అవును
9. ఒక పాఠ్యాంశాన్ని చదివే ముందు దాని స్వరూపాన్ని ఒకసారి పైపైన చూస్తావా? అవును
10. గ్రాపులు, టేబుల్స్ చదవకుండా వదిలేస్తావా? లేదు
11. ఒక్కొక్క సబ్జెక్టుకి ఒక్కొక్క నోట్ బుక్ పెట్టావా లేదా? అవును
12. వ్రాసేటప్పుడు నీ భావాలను స్పష్టంగా చెప్పడానికి కష్టపడుతున్నావా? లేదు

పరీక్షలకు ముఖ్యం ప్రశాంత చిత్తం

మొదటిసారి పబ్లిక్ పరీక్షలు వ్రాసే విద్యార్థులు మానసికంగా ఉద్రేకంగా ఉంటారు. పరీక్షాధికారులు ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో విద్యార్థులు పరీక్షలు వ్రాసేటట్లు చూడాలి. పరీక్షలు జరుగుతున్న సమయంలో రాత్రింబగళ్ళు మేలుకొనటం మంచిదకాదు. కొంతమంది విద్యార్థులు నిద్రపట్టకుండా ఉండటం కోసం మాత్రలు వేసుకుంటారు. అది మంచి పద్ధతికాదు. ప్రతి వ్యక్తి కనీసం ఐదారు గంటలు ప్రతిరోజూ నిద్రపోవాలి. అలా నిద్రపోనప్పుడు అజీర్తి. తలనొప్పి మొదలైన జబ్బులు వచ్చి మానసిక ప్రశాంతతకు భంగం కలగవచ్చు.

పరీక్షల్లో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

1. పరీక్షల సమయంలో మితాహారం తీసుకోవాలి. అపరిమితంగా చిఱుతిళ్ళను తినటం మంచిదికాదు. ఎక్కడపడితే అక్కడ తినడం మంచిదికాదు.
2. ఆరోగ్యం బాగుంటేనే పరీక్షలు బాగా వ్రాయగలుగుతారు. రాత్రంతా మేలుకొని 'night out' చేయటం వలస పరీక్షా హాలులో మగతనిద్ర రావచ్చును. లేదా చదివిన విషయాలు సరిగ్గా స్ఫురణకు రాకపోవచ్చును.
3. పరీక్షలకు వెళ్ళేముందు సుష్టుగా భోజనంచేసి వెళ్ళకూడదు. తల్లి తండ్రులు పిల్లలమీద ప్రేమతో కడుపునిండా భోజనం పెట్టి పరీక్షలకు పంపితే పరీక్ష హాలులో నిద్రవచ్చే ప్రమాదముంది. అలాగని ఖాళీ కడుపుతోనూ పరీక్షా హాలుకి పంపకూడదు.
4. వేసవిలో జరిగే పరీక్షా సమయంలో బాగా నీళ్ళు త్రాగాలి. పరీక్షకు పది నిముషాలకు ముందు ఎక్కువగా చదవకూడదు. మనసును

ఒత్తిడులకు లోను చేయకూడదు. అనవసరంగా భయపడ కూడదు.

5. పరీక్ష హాలులోకి ప్రవేశించే ముందు మంచినీళ్ళుత్రాగి, లఘుశంక వంటి అనుమానాలు తీర్చుకోవాలి.

6. పరీక్ష హాలులో ప్రవేశించిన తర్వాత అనవసరంగా ఇతరులతో మాట్లాడకూడదు. అన్సర్ బుక్ ఇవ్వగానే హాల్ టికెట్ నెంబర్ జాగ్రత్తగా చూసి వేయాలి. ఆన్సర్ బుక్‌లో మార్జిన్ కొంత వదలాలి.

7. ప్రశ్నపత్రం ఇవ్వగానే కంగారుపడకుండా దానిని ఆమూలాగ్రం రెండుసార్లు చదవాలి.

8. ప్రశ్నపత్రంలోని సూచనలు జాగ్రత్తగా గమనించాలి.

9. తెలియని ప్రశ్నలు కనబడగానే కంగారుపడకుండా తెలిసిన ప్రశ్నలకు ముందుగా సమాధానాలు వ్రాయాలి.

10. అన్ని ప్రశ్నలూ తెలిసినపుడు కంగారుపడకుండా ఏ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు బాగా వ్రాయగలమో అంచనా వేసికొని వాటిని ముందు వ్రాయాలి.

11. పరీక్షలు వ్రాసిన తరువాత ఎవరితోనూ చర్చించవద్దు. ఎక్కువగా చర్చించటం వలన నిరుత్సాహం కలిగి, మరునాటి పరీక్షను పాడు చేసుకొనవచ్చును.

12. ప్రతి విద్యార్థి ప్రీ ఫైనల్ పరీక్షలు తప్పనిసరిగా వ్రాయాలి. రిహార్సల్స్ లేని నాటకం ఎలా రక్తికట్టదో ప్రీ ఫైనల్ పరీక్షలు వ్రాయని విద్యార్థి ఫైనల్ పరీక్షలలో రాణించలేడు.

పరీక్షల్లో సఫలమయేందుకు కొన్ని సూచనలు :

ప్రతీ సంవత్సరం వేసవిలో పరీక్షలు జరుగుతుంటాయి. సంవత్సర కాలంపాటు చదివిందొక ఎత్తు అయితే పరీక్షల ముందు నెలరోజులు చదివేది మరొక ఎత్తు. విద్యార్థులు గడిచిపోయిన రోజులను తలచుకొని విచారించటంకంటే ముందుగానే ఒక ప్రణాళికను తయారుచేసికొని దాని

ప్రకారం చదవటం మంచిది. దానివలన పరీక్షలలో సులభంగా ఉత్తీర్ణులు కాగలరు.

సాయంత్రం 6 గం॥ నుండి 8 గం॥ వరకు ఒక సబ్జెక్టు చదివి పావుగంట సేపు కళ్ళు మూసుకొని విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. తరువాత పది గంటల వరకు మరొక సబ్జెక్టు చదివి నిద్రపోవాలి. తెల్లవారుజామున నాలుగు గంటలకు లేచి లెక్కలు, ఇంగ్లీషు, సంస్కృతం మొదలైన కష్టమైన సబ్జెక్టులను ఆ సమయంలో చదవాలి. ప్రశ్నలకు సమాధానాలను గుడ్డిగా బట్టీ పట్టటం మాని అర్థం చేసికొని చదవాలి. నేర్చుకొన్న సమాధానాలను చూడకుండా వ్రాయాలి. పరీక్షలలో ప్రశ్నలకు అడిగిన మేరకే సమాధానాలు వ్రాయాలి కాని అదనంగా వ్రాసినా ఫలితం లేదు.

లాంగ్వేజీ సబ్జెక్టులను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు :

చాలామంది విద్యార్థులు ఆప్షనల్ సబ్జెక్టులమీదనే శ్రద్ధ వహిస్తారు. లాంగ్వేజీ సబ్జెక్టులను నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. లాంగ్వేజీ పేపర్లు చాలా సులభంగా ఆన్సర్ చేయవచ్చుననే ధీమాతో వాటిలో పల్టీలు కొడుతున్నారు. వాటికి కూడ మిగిలిన సబ్జెక్టుల కిచ్చిన ప్రాధాన్యతనే ఇవ్వాలి. మనసు లగ్నంచేసి చదివితే లాంగ్వేజీ సబ్జెక్టులు హృదయానికి హత్తుకొనిపోతాయి. ఎందుకంటే, అవి హృదయానికి సంబంధించినవి. ఆప్షనల్ సబ్జెక్టులు మేధకు సంబంధించినవి. ఇంగ్లీషు విదేశీయుల భాష కనుక మనం రోజూ దానిని సాధనచేసి తీరాలి. నిర్లక్ష్యం చేయటంవలననే చాలమంది విద్యార్థులు ఇంగ్లీషులో ఫెయిల్ అవుతున్నారు.

భయ మనస్తత్వం తొలగించాలి :

మొదటినుండి ఒక నిర్ణీత క్రమంలో చదవనివారికి పరీక్షలంటే భయం, బెంగ ఉంటాయి. చివర్లో సిలబస్ అంతా చదవడానికి వ్యవధి ఉండదు. అప్పుడు తనమీద తనకు ఆదర్శ విశ్వాసం సన్నగిల్లి, పరీక్షల పట్ల భయం, ఆందోళన కలుగుతాయి. ఆ కంగారులో ఆసలేవనీ ప్రారంభించలేరు. ఇటువంటి భయ మనస్తత్వం నుండి బైటపడాలంటే మొదట్నీ నుండీ నిర్ణీత పద్ధతిలో చదవాలి.

మీరు - మీ చదువు

1. చదువు వల్ల లాభాలు తెలుసా మీకు? అవును కాదు
2. మీ సిలబస్ ఏమిటో మీకు తెలుసా? అవును కాదు
3. చదువులో టైంటేబుల్‌ని పాటిస్తారా? అవును కాదు
4. ఎప్పటి పాఠాలప్పుడు చదివేయడం అలవాటా? అవును కాదు
5. కఠినమైన పాఠాలంటూ మీకుంటాయా? అవును కాదు
6. బాగా చదివి గొప్పవారు కావాలని ఉందా? అవును కాదు
7. పరీక్షలు వచ్చేసినందుకు ఉత్సాహంగా ఉందా? అవును కాదు
8. రాంకు తెచ్చుకోవాలనే దీక్ష ఉందా? అవును కాదు
9. రోడ్డుమీద నడుస్తున్నప్పుడు పాఠాల గురించే ఆలోచిస్తారా? అవును కాదు
10. మంచి కోర్సులో చేరాలనే ధ్యేయం ఉందా? అవును కాదు

పై ప్రశ్నలలో మీకు ఎన్ని 'అవును' అని వస్తే మీరు చదువులో అంతగా ముందున్నారన్న మాట. మీరు బంగారు భవిష్యత్తులోనికి దూసుకు పోగలరు.

మీరు - మీ చదువు

1. మీ మెదడు ఎప్పుడూ ఆలోచనతో నిండి ఉంటుందా? అవును కాదు
2. ఆలోచనలని కంట్రోల్ చేసికోలేకపోతున్నారా? అవును కాదు
3. పగటికలలు ఎక్కువ కంటుంటారా? అవును కాదు
4. చదువుతుంటే కళ్ళముందు మీ అభిమాన సినీ తార కనబడుతుందా? అవును కాదు
5. మీ తల్లిదండ్రులు పోట్లాడుకుంటారా? అవును కాదు
6. చదువు మధ్యలో యింటిలోనివాళ్ళు పని చెయ్యమని చెబుతారా? అవును కాదు
7. చదువులో క్రమపద్ధతిని పాటించరా? అవును కాదు
8. విశ్రామం లేకుండా ఏకబిగిన చదివేస్తారా? అవును కాదు

9. పరీక్షాసమయంలో వేరే పుస్తకాలు చదవాలని పిస్తుందా? అవును కాదు
10. పొన్నైనా ఏమిలాభం అనే నిర్లిప్తత ఉందా? అవును కాదు

6 నుండి 10 మధ్య అవునులు వస్తే మీ చదువు ప్రమాదకర స్థితిలో ఉంది. ఏకాగ్రత, దీక్ష, పట్టుదల అలవరచుకోవాలి. 3 నుండి 5 మధ్య అవునులు వస్తే స్వల్ప ప్రయత్నంతో మీరు ఏకాగ్రతను సాధించ గలరు.

2 లోపు అవునులువస్తే చదువుకు అనుకూలమైన స్థితిలోనే మీరున్నారు.

సమాధానాలు వ్రాసే పద్ధతిలో శిల్పం :

రాత్రింబవళ్ళు పరీక్షలకోసం పుస్తకాలతో కుస్తీపడితే చాలదు. పరీక్ష హాలులో సమాధానాలను సక్రమపద్ధతిలో చక్కగా మలచగలగాలి. "How much you read is not important. How much you retain and how you represent is important."

సమాధానాలు వ్రాయుటలో కొన్ని టెక్నిక్ లు :

1. పరీక్ష పేపర్లు దిద్దే ఎగ్జామినర్ పేపర్ మొత్తం word by word ఎప్పుడూ చదవడు. ఇక్కడ కొంచెం అక్కడకొంచెంచదువుతాడు.
2. ఒక్కొక్క ప్రశ్నకి సమాధానంలో ముఖ్యాంశాలు (Important points) 5 నుండి 10 వరకు ఉంటాయి. ఆ పాయింట్స్ కోసం ఎగ్జామినర్ వెదుకుతాడు. కాబట్టి, అవి చూడగానే కనబడేటట్లు వ్రాయాలి. అంటే వాటిక్రింద గీతలు (Underline) గీయాలి. ఒక ప్రశ్నకి 15 మార్కులు ఉన్నాయనుకోండి. అందులో 13 మార్కులదాకా ముఖ్యమైన 5 లేక 6 పాయింట్స్ కేటాయిస్తారు. మీరు ఆ పాయింట్స్ మాత్రమే వ్రాసినా 12 మార్కులు సులభంగా యిస్తారు. ఆ తర్వాత ఎంత వ్రాసినా 13 మార్కుల కన్న ఎక్కువ యివ్వరు. ఆ పాయింట్స్‌లో ఏమయినా మిస్ అయితే మార్కులు బాగా తగ్గిపోతాయి. అసలు ఆ పాయింట్స

వ్రాయకుండా ఏమేమో చెత్త వ్రాస్తే అసలు మార్కులు రావు. అయితే ఎగ్జామినర్‌కి కన్పడేలా పాయింట్స్ ఎలా వ్రాయాలంటే.

1. Side headings ఎక్కువగా పెట్టాలి Under line చేయాలి.
2. Side headings ఎలా పెట్టాలంటే answer paper లో Margin లో ప్రశ్న నెంబర్ clear గా వేయాలి. Side heading పెట్టిన తర్వాత తరువాత లైను Side heading క్రింద వ్రాయకూడదు. అలా Side headings అన్నీ ఒకేసారి కనబడేలా వ్రాయాలి. ఒక Side heading లో మళ్ళీ Side heading వస్తే 2 వ ప్రశ్నలో చూపించినట్లు వ్రాయాలి.

అలా చూడగానే ఎగ్జామినర్‌కి ప్రశ్నలో ఉన్న అన్ని ముఖ్యాంశాలు ఒకేసారి కనబడాలి. అప్పుడు ఎగ్జామినర్ బాగా impress అవుతాడు. ఎగ్జామినర్‌ని ఎప్పుడూ విసిగించే విధంగా వ్రాయకూడదు. అతను పేపరు దిద్దుతున్నప్పుడు easy గ ఫీలవ్వాలి.

వీలయినన్ని Side headings లేకపోయినా కల్పించి పెట్టాలి. ఒకే Side heading క్రింద points వ్రాయవలసి వస్తే **ప్రతి పాయింట్‌కి నెంబరు వేయాలి.** పాయింట్ క్రింద పాయింట్ స్పష్టంగా వ్రాయాలి.

పరీక్షల్లో భయానికి కారణాలు :

1. పరీక్షలకు ఎలా సిద్ధం కావాలో తెలియక పోవడం వల్ల సరిగ్గా ప్రిపేర్ కాకపోవటం వల్ల భయాలు కలగవచ్చును.
2. ఏడాది మొదటి నుండి ఒక ప్రణాళిక (Planning) లేకపోవడం వలన పరీక్షల చివరలో మోయలేని బరువు నెత్తిమీద పడటం.
3. ప్రతిరోజూ ఒక క్రమ పద్ధతిలో సిలబస్‌ను విభజించుకొని చదవక పోవడం వలన కూడా భయం కలుగుతుంది.

పరీక్షాభయం పోవాలంటే :

1. పాత ప్రశ్నాపత్రాలను పరిశీలించాలి. పాత పేపర్లను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించడం వలన పరీక్షలలో తరచు వస్తున్న ప్రశ్నలు సులువుగా గుర్తించవచ్చును.

2. సిలబస్ మొత్తాన్ని మొదటినుండి చివరవరకు కనీసం రెండు మూడు సార్లు పునశ్చరణ (రివిజన్) చేయాలి.

కంఠస్థం చేయటం మంచి పద్ధతేనా? :

అర్థం చేసికోకుండా విషయాన్ని కంఠస్థం చేయటం వలన ప్రయోజనం శూన్యం. అందుకని విషయాన్ని క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసికొని కంఠస్థం చేయవచ్చు. సమాధానాలను ముక్కున బట్టీపట్టటం వలన ప్రశ్నలను మార్చి అడిగినపుడు సమస్య తలయెత్తుతుంది.

జిస్ట్ రాసుకోవటం :

చదివినది గుర్తు చేసుకోడానికి ఉత్తమ మార్గం జిస్ట్ లేక పాఠ్య సారాంశం క్లుప్తంగా రాసుకోవడం. ఈ జిస్ట్ చివరికి పరీక్ష హాలులోకి వెళ్ళేముందు కూడ ఉపయోగపడుతుంది. చదివినది మరల మరల జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవడానికి, సమయాన్ని ఆదా చేయటానికి ఇది మంచి మార్గం. కొన్ని గంటలలో పరీక్షలకు హాజరవుతామనగా మొత్తం టెక్స్ట్ బుక్‌నో లేదా నోట్ బుక్‌నో తిరగేయడం కష్టం. ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది. అదే జిస్ట్ (Gist) రాసిపెట్టుకోవటం వలన జవాబు స్వరూపం వెంటనే కళ్ళముందు కనబడుతుంది.

హిప్నాటిస్ట్ సలహాలు :

పరీక్షాభయం తగ్గటానికి రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఈ క్రింది సూచనలు పాటించాలి.

1. రోజు రోజుకీ నా ఆత్మవిశ్వాసం బాగా బలపడుతుంది. నేను నేర్చుకొన్న విషయాలు చక్కగా వ్రాయగలను. చెప్పగలను. గుర్తుంచుకోగలను అని మనసులో అనుకొంటూ నిద్రపోవాలి.
2. రోజు రోజుకీ నా జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరుగుతున్నది. నేను చదివినవి, చూసినవి, వ్రాసినవి, విన్నవి బాగా గుర్తుంచుకోగలను. రోజు రోజూ నా జ్ఞాపకశక్తి బలపడుతుంది అనుకోవాలి.
3. నేను ప్రశాంతంగా ఉన్నాను. హాయిగా ఉన్నాను. పరీక్షలను ధైర్యంగా ఎదుర్కొనగలను. నా ప్రశాంతతకు భంగం కల్గించే శక్తి ఈ ప్రపంచంలో దేనికీలేదు అనుకోవాలి.

4. నేను జీవితంలో దేన్నయినా ఎటువంటి సమస్యనైనా చిఱునవ్వుతో ఎదుర్కొనగలను. కష్టాలకు క్రుంగను. సుఖాలకు పొంగను. నేను స్థితప్రజ్ఞుడిని. నా మనసు నా ఆధీనంలో ఉంది అనుకోవాలి.

ప్రిపరేషన్ హాలిడేస్‌ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి :

ప్రిపరేషన్ హాలిడేస్ మొత్తం 30 రోజులుంటాయి. చదవాల్సిన సబ్జెక్టులు ఐదు సాధారణంగా ఉంటాయి.

ప్రతి సబ్జెక్టుకీ ఆరు రోజులు కేటాయించుకోవాలి. ముందు వ్రాయ వలసిన సబ్జెక్టు చివర వారం వచ్చేలా ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. క్లిష్టమైన, అయిష్టమైన సబ్జెక్టుకు ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలి.

మీ సీనియర్స్‌తో చర్చించండి :

ఇలా చర్చించడం వలన లాభం పొందవచ్చును. సీనియర్స్‌తో చర్చించడంవలన సబ్జెక్టును నెమరువేసికోవటం జరుగుతుంది. అంతేకాక, మనకు తెలియని కొత్త విషయాలు అర్థంకాని విషయాలు వారు విడమరచి చెప్పగలరు. వారి నుండి కొన్ని విజయ రహస్యాలు గ్రహించడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

కంబైన్డ్ స్టడీ వలన లాభాలు :

దీనివలన లాభనష్టాలు రెండూ ఉంటాయి. దీనివలన పోటీ మనస్తత్వం పెరిగి విజయకాంక్ష మనసులో రేకెత్తుతుంది. సంప్రదింపుల వలన సందేహాలు నివృత్తి అవుతాయి, విషయంపై అవగాహన పెరుగు తుంది.

గైడ్లు - వాటి మంచిచెడ్డలు :

కొంతమంది సమర్థులైన అధ్యాపకులచేత గైడ్లు వ్రాయిస్తున్నారు. అవి పరీక్షలు దృష్టిలో పెట్టుకొని వ్రాస్తూండటం వలన పరీక్షలలో ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించటానికి కొంతవరకు దోహదం చేయ వచ్చును. పరీక్షలకోసం గైడ్లను చదివినా నాలెడ్జి కోసం టెక్స్టుబుక్‌ను తప్పనిసరిగా చదవాలి. కేవలం గైడ్లమీద ఆధారపడటం మంచిదికాదు.

పరీక్ష రోజుల్లో ఎలా ఉండాలి :

పరీక్షల రోజులలో ప్రశాంతమైన మనస్సు ఎంతో అవసరం. ఎవరితోనూ గొడవలు, మనస్పర్థలు లేకుండా మనసును శాంతంగా ఉంచుకోవాలి. ఆదుర్దా ఆందోళన చికాకు పరీక్షలను చెడగొట్టేందుకు దారి తీస్తాయి. పరీక్షలను దీక్షతో వ్రాయగలనన్న ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోవాలి.

సమయం విలువ :

పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నకొద్దీ సమయం విలువ తెలిసికొని చదువుకు, నిద్రకు సమయం కేటాయించాలి. అనవసరమైన వ్యాపకాలు తగ్గించుకోవాలి. అనవసరంగా స్నేహితులతో అధిక ప్రసంగం చేయటం, సాయంత్రాలు ఎక్కువసేపు బైట తిరగటం చేయకూడదు.

భవిష్యత్తును సూచించే జ్యోతిష్కులను సంప్రదించడంవల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. నీ భవిష్యత్తును నీవే సృష్టించుకోవాలి. ఎంత నీవు కష్టిస్తే నీ కష్టాలకు అంత ఫలితం ఉండగలదు.

సమాధానాలు వ్రాయడంలో గమనించవలసిన విషయాలు :

1. ప్రశ్న ఏ విధంగా అడగబడింది, జవాబుకు పరిమితి ఎంత నిర్ణయించారో పరీక్షాధికారి నీ నుండి కోరుతున్న అంశమిది.
2. చేతి వ్రాత స్పష్టంగా ఉండాలి.
3. తప్పులు లేకుండా వ్రాయాలి.
4. నల్లసిరా వ్రాతకి వన్నె తెస్తుంది.
5. ఒక క్రమ విధానంతోను, శీర్షికలతోను, ముఖ్యాంశాలతోను ఆకర్షణీయంగా వ్రాయాలి.
6. సన్నగా వ్రాసే పాళీ వాడకూడదు. మరీ లావుగా వ్రాసే పాళీ కూడ ఉండకూడదు. మధ్యమంగా వ్రాసే పాళీ వాడాలి.
7. విరామ చిహ్నాలు సక్రమంగా పాటించడం అత్యవసరం.

ఎప్పుడూ విజయాన్నే ఊహించండి :

అపజయాన్ని గురించి పొరపాటున కూడ ఆలోచించకండి. వ్యతిరేక ఆలోచనలు మీ వ్యక్తిత్వాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. పోజిటివ్‌గానే ఎల్లప్పుడు ఆలోచించాలి. ఏదో పోగొట్టుకొన్న వారిలా ప్రవర్తించకండి. లేదను కొంటే ఉన్నది కూడా పోతుంది. ఆత్మస్థైర్యం అలవరచుకోండి.

క్లాసులో నోట్సు వ్రాయడమెలా?

నోట్సు సక్రమంగా వ్రాసుకొన్న విద్యార్థులకు సగటున **65%** మార్కులు వస్తే వ్రాసుకోని వారికి అదే పరీక్షలో **25%** మార్కులు మాత్రమే వచ్చినట్లుగా పరిశోధనలో తేలింది. టీచర్ చెప్పేటప్పుడు మీరు మొదట చెవులతో వింటారు. రెండవది కళ్ళతో బోర్డుమీద వ్రాసిన దానిని చూస్తారు. చూసిన దానిని మరల చేతులతో వ్రాస్తారు. అందుచేత మీకు విషయం ఏంతో బాగా అవగాహన అవుతుంది. లెక్చర్‌లోని ముఖ్యాంశాలను హైలెట్ చేస్తూ వ్రాసుకోవాలి. అనవసరమైన వాటిని విడిచి పెట్టాలి. లెక్చర్‌లోని ప్రతిమాటా వ్రాసుకోనవసరం లేదు. డెఫినిషన్సు, స్కెచ్‌లు, గ్రాఫ్‌లు మాత్రం తప్పనిసరిగా వ్రాసుకోవాలి. చివరగా లెక్చర్‌నోట్సు, ఇతర పుస్తకాలలోని విషయం చదివి మీ స్వంత నోట్సు తయారు చేసి కోవడం అత్యుత్తమం. దానివలన మీకు సబ్జెక్టుమీద మంచి అధికారం ఏర్పడగలదు.

పరీక్షలకు కావలసిన మెటీరియల్ సమకూర్చుకోవడం:

పాతనోట్సులు, రిఫరెన్స్ పుస్తకాలు, పరీక్షాదృష్టితో వ్రాసిన గైడ్సు, పేపర్ కటింగ్స్, ప్రామాణిక పత్రికలలో వచ్చిన వ్యాసాలు మొదలైనవాటినుండి మెటీరియల్ సమకూర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

సరియైన కోచింగ్ తీసుకోవాలి :

ఉన్నత శ్రేణికి చెందిన పాఠశాలలలోను, కళాశాలలలోను చేరటం వలన నిష్ణాతులైన అధ్యాపకుల వద్ద కోచింగ్ తీసికొనే అవకాశ మేర్పడు తుంది. మంచి ట్యుటోరియల్స్‌లోనో లేదా ప్రవీణులైన అధ్యాపకులవద్దో ట్యూషన్ చెప్పించుకోవాలి.

రివిజన్ ఆవశ్యకత :

రెండు మూడు రోజుల కొకసారి అప్పటివరకు చదువుకొన్న దానిని పునశ్చరణ చేసికొనటం ఎంతో అవసరం. ప్రతి సబ్జెక్టుకు కనీసం ఒక అరగంట సమయం వినియోగించి రివైజ్ చేసుకొన్నట్లయితే చదివిన విషయం బాగా జ్ఞాపకముంటుంది. ఒక క్రమ పద్ధతిలో పాఠాలను పునశ్చరణ చేసికొనే విద్యార్థులకు పరీక్షల ముందు హడావుడి పడే అవసర ముండదు.

టెక్ట్సుబుక్స్ ప్రాముఖ్యత :

లెక్చరర్స్ చెప్పిన ముఖ్య ప్రశ్నలను మాత్రమే పట్టుకొని వేలాడ కుండా టెక్ట్సుబుక్ బాగా చదివి జీర్ణించుకోవడం వలన ఎటువంటి ప్రశ్న యిచ్చినా.సమాధానం ఇవ్వగల శ క్తి ఏర్పడుతుంది.

పరీక్షల ముందు విశ్రాంతి ప్రాముఖ్యత :

మెదడు అలసిపోయేలాగ నిద్రమాని పుస్తకాలతో కుస్తీ పట్టటం మంచిది కాదు. ఆ విధంగా చదవటం వలన ఆ మర్నాడు పరీక్షలు వ్రాయాలంటే జవాబులు గుర్తుకు రావటం చాల కష్టమౌతుంది. మెదడు బాగా అలసట చెందడం వలన చదివిన వాటిలో కొన్ని మర్చిపోయే అవకాశం ఉంది, తలనొప్పి, తలదిమ్ముగా ఉండటం కూడ జరగవచ్చు. పరీక్షల ముందు రోజు రాత్రి నిద్రమాని చదవవద్దు. మెదడుకు విశ్రాంతి నివ్వండి.

అనవసర విషయాల పట్ల శ్రద్ధ చూపకండి :

నేటి విద్యార్థులు సరిగా చదవలేక పోవటానికి కారణం వివిధ విషయాలపట్ల వారి మనస్సులు ప్రక్కదోవ పట్టటమే. మనకేదైనా నేర్చు కోవాలన్న కోరిక తీవ్రంగా ఉంటే వాటంతటవే శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత కుదురు తాయి. ఫస్ట్ క్లాస్‌లో పాస్ అవ్వాలనే నిర్ణయానికి వస్తే టీవిలు, క్రికెట్, సభలు, సమావేశాలు వంటి వాటికి దూరంగా ఉండటం, వాటిని ద్వితీయ లక్ష్యాలుగా (Secondary goals) గ భావించటం ముఖ్యం. అయితే నారానికి, పది రోజులకు మీ యిష్టం వచ్చిన పనులలో మీరు నిమగ్నం

కావటం కూడ అత్యవసరమే. ఏదీ దురలవాటుగా మారకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

తెలిసికోవలసినది :

1. పాజిటివ్ థింకింగ్ అవసరము. ఎన్నో వేలమంది పరీక్షలు వ్రాసి పాసవుతున్నారు. నేను మాత్రం పాసవలేనా! అని అనుకోవాలి. ఈ పరీక్షలు పాసయితేనే నా జీవితంలో ఉజ్జ్వలమైన భవిష్యత్తును సాధించగలను. అందుకోసం నేను గట్టిగా కృషి చేస్తాను. నా శక్తిని తెలివితేటలని ఋజువుపరచుకొంటాను అని అనుకోవాలి. సైంటిస్టు అయిన ఎడిసన్‌ను అతని విజయాల గురించి అడిగితే "నా విజయాలే లోకానికి తెలుసు. మరి వాటి వెనుక వున్న అపజయాల పరంపరం నా ఒక్కడికే తెలుసు" అన్నాడట. ఏ ఒక్క మనిషి ఒక్కసారిగా అకస్మాత్తుగా గొప్పవారు కాలేరు.
2. మిమ్మల్ని మీరు హిప్నొటైజ్ చేసికోవటం చాలా అవసరం. చాలా బాగా ప్రిపేర్ అయ్యాను. నేను పరీక్షలు బాగా వ్రాస్తాను. ఏ ప్రశ్నకయినా కంగారు పడకుండా సమాధానం వ్రాయగలను. నాకు ఫస్ట్ రాంక్ వచ్చి తీరుతుంది. అని తెల్లవారుజామున నిద్ర నుండి లేవగానే, రాత్రి నిద్రకుపక్రమించే ముందు అనుకోవాలి. ఇలా సెల్ఫ్ హిప్నొటెక్ టెక్నిక్ ఉపయోగించుకొని మానసికంగా పరీక్షలకు సన్నద్ధం కావాలి. ప్రాణాయామం, మెడిటేషన్ కూడ కొద్దిసేపు విరామ సమయంలో చేయాలి.
3. నెగెటివ్ థింకింగ్ చాల ప్రమాదకరమైంది. కొంతమంది విద్యార్థులు "ఈ సబ్జెక్టు చాల కష్టం. ఒకవేళ బాగా వ్రాసినా ఎక్కువ మార్కులు రావు. కాబట్టి ఈ పేపర్లో నేను ఫెయిల్ అవ్వటం ఖాయం." అని ఆలోచిస్తుంటారు. ఇటువంటి ఆలోచనలను వదిలి పెట్టి పాజిటివ్ థింకింగ్ అలవరచుకోవాలి.

4. పరీక్షల విషయంలో అధ్యాపకుల, తల్లిదండ్రుల బాధ్యత కూడా ఉంది. తక్కువ మార్కులు వస్తే మరొకసారి ప్రయత్నించమని, ఇంకా బాగా ప్రిపేర్ అవ్వమని జరిగిన దానిని తేలికగా తీసికోమని ఓదార్చాలి. మంచి మార్కులొస్తే మంచి బహుమతినిస్తామని కూడ వారిని ప్రోత్సహించాలి. "మావాడు ఒట్టి మొద్దు. ఈ జన్మలో పాసవ్వడు" వంటి మాటలు పిల్లలని బైటవారి ఎదురుగా కించ పరచగూడదు.

5. టెన్త్ క్లాస్, ఇంటర్‌మీడియట్‌ల విద్యార్థుల జీవితాలలో టర్నింగ్ పాయింట్స్. విద్యార్థి భవిష్యత్తులో ఏ చదువు చదవాలి అనేది ఎంచుకోవలసింది ఈ సమయంలోనే. ఏ సబ్జెక్టులలో ఆసక్తి ఉంది, అసలు చదవగలడా లేదా యితర రంగాలలో ఆసక్తి ఉందా అనేది అప్పుడే నిర్ణయించుకోవాలి.

6. **తల్లిదండ్రుల బాధ్యత** :- పిల్లల చదువుపట్ల తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధ చూపాలి. పిల్లల మానసికావసరాలు తీర్చటం, క్రమశిక్షణ అలవరచటం వంటి విషయాలలో తల్లిదండ్రులు బాధ్యత వహించాలి. అలా వహించకపోగా వారిపట్ల విపరీతమైన కోపాన్ని ప్రదర్శించకూడదు. పిల్లల పట్ల ఉదాసీనభావం, నిర్లక్ష్యం లేకుండా ప్రేమ వాత్సల్యంతో పిల్లలని పెంచాలి. అలా పెంచనపుడు పిల్లల మానసిక వికాసానికి, సాంఘిక జీవనానికి ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. పిల్లల వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దటానికి ఎన్నో రకాల పుస్తకాలు వస్తున్నాయి. వాటిని చదివి పిల్లల్ని పెంచటంలో మెలకువలు తెలిసికోవాలి. బాల్యదశ నుండే విద్యా విషయాలలో సరియైన పునాది ఉండేలా చూడాలి. పిల్లలకు పునాది వేయకుండా వాళ్ళు డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు అవ్వాలని ఆశించడం తల్లిదండ్రుల అవివేకం. పిల్లల మానసిక ఆందోళనలు కారణాలు ఇంటిలోను, పాఠశాల లోను, తెలిసికొని వాటికి సరియైన పరిష్కారాలను ఆలోచించాలి,

పిల్లలలో అభద్రతా భావం కలగకుండా చూడాలి. తల్లిదండ్రుల, ఉపాధ్యాయుల ప్రవర్తన ఆదర్శంగా ఉండాలి. ఇంటి పరిసరాలు, పాఠశాల వాతావరణ ప్రభావం పిల్లలపై ఎంతగానో ఉంటుంది. పిల్లలలో స్వతంత్ర ఆలోచననీ, స్వయం నిర్ణయ శక్తిని ప్రదర్శించటానికి తగిన అవకాశాలను కల్పించాలి. పిల్లలు స్కూలుకి వెళ్ళేటప్పుడు వారి మనస్సు సంతోషంగా, ఉత్సాహంగా ఉండేలా చూడాలి.

7. **ఉపాధ్యాయుల బాధ్యత** :- ఉపాధ్యాయుడు ఆదర్శప్రాయుడై ఉండాలి. విద్యార్థులతో ఉపాధ్యాయుడు కలిసి మెలిసి ఉండి ఒక స్నేహితుడిగ, మార్గదర్శకుడిగ ఉంటూ మంచి మాటలతో విద్యార్థులను తన వైపుకు తిప్పుకోవాలి. విద్యార్థుల హృదయాలు విరిసీ విరియని మొగ్గల వంటివి. తోటమాలి ఎంతో జాగ్రత్తతో, శ్రద్ధతో పూల మొక్కలను పెంచి పుష్పింప చేసినట్లుగానే ఆదర్శవంతుడైన ఉపాధ్యాయుడు పిల్లల మానసిక ప్రవృత్తులపట్ల శ్రద్ధ వహించి వారి హృదయాలను ప్రేమతో, మానవత్వంతో పుష్పింప జేయాలి.

8. **ఉత్తమ విద్యార్థి లక్షణాలు** :- తనలోని లోపాలను, బలహీనతలను ప్రతిభను కూడా విద్యార్థి గుర్తించి తెలిసికోవాలి. తనకన్నా తెలివైన విద్యార్థిని ఆదర్శంగా తీసికోవాలి. ఉత్తమశ్రేణి విద్యార్థుల విజయ రహస్యాలని అడిగి తెలిసికోవాలి. వారు సూచించిన పుస్తకాలని, వారు చదివే పద్ధతిని బిడియపడకుండా అడిగి తెలిసికోవాలి. తెలివైన విద్యార్థికి పట్టుదల, దీక్ష ఉంటాయి. అనుకొన్నది సాధించగలడు. సమయాన్ని వృధా చేయడు. స్నేహితులతో ఎక్కువసేపు కబుర్లతో కాలక్షేపం చేయడు. మాట్లాడినా పాఠ్యాంశాల గురించే మాట్లాడుతాడు. ఏదైనా ఒక సబ్జెక్టులో తక్కువ మార్కులు వస్తున్నా అతడు ఆత్మన్యూనతా భావంతో

క్రుంగిపోడు, నిరాశకు లోనవడు, ఆ సబ్జెక్టులో ఇంకా కృషిచేసి ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకోవటానికి పట్టుదలతో శ్రమిస్తాడు.

9. **పోషకాహార ప్రాముఖ్యత :** విద్యార్థుల మెదడుకి పుష్టికరమైన ఆహారం అవసరం. దానివలన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అలసట తగ్గుతుంది. తాజా కూరగాయలు, గ్రుడ్డులోని పచ్చసొన, పాలు, కూరలు, పప్పు దినుసులు, మాంసము, పెరుగు, ద్రాక్ష, ఏపిల్ వంటి పండ్లు, టొమేటోలు, కేరట్‌లు, నిమ్మరసం తీసికోవాలి.

10. **వాయిదా మనస్తత్వాన్ని పెంచుకోకండి :-** ఏరోజు చేద్దామనకున్న పనిని ఆ రోజే చేయండి. అలాగే ఏరోజు చదువుదామనుకున్న పాఠాలను ఆ రోజే చదవండి తరువాత రోజులకి వాయిదా వేయవద్దు. వాయిదావేయటం అలవాటుగా మార్చుకోకండి. లేకపోతే అలవాటునుండి బయటపడటం చాలా కష్టమవుతుంది. విద్యార్థులు పరీక్షలలో విఫలం కావటానికి అదే ప్రధాన కారణం.

విజయం
సాధించడం
ఎలా?

ఒక్క క్షణం

ఏ పని తలపెట్టినా అందులో విజయం సాధించడం ఎలా? అనే సమస్య ప్రతి వ్యక్తికీ స్ఫురించి లోలోపల ఆరాటం తప్పదు.

నేడు మానవ జీవితం యాంత్రికంగా తయారైంది, పెరిగిపోతున్న జనాభా అనేక సమస్యల్ని సృష్టిస్తున్నది. నిత్యం పెరుగుతున్న ధరలు, నిరుద్యోగం, ఆశ్రిత పక్షపాతం, లంచగొండితనం, బంధుప్రీతి మొదలగు సమస్యల కారణంగా యువతరంలో నిరాశా నిస్పృహలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. భవిష్యత్తు అంధకారమయంగా కనబడటంతో కొందరు హింసాత్మక చర్యలకు పాల్పడుతుండగా, మరికొందరు నిరుత్సాహంతో కృంగిపోతూ జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నారు. దీనికంతటికీ కారణం వారికి జీవితం మీద ఒక అవగాహన లేకపోవడం వల్లనే.

జీవితం గులాబీ పూలపాన్పుగాని, పూర్తిగా కంటకమయంగాని కాదని; సుఖ దుఃఖాలు, ఎగుడు దిగుళ్ళు జీవితంలో సర్వసామాన్యమైనవని యువత గ్రహించిననాడు వారిలో ధైర్యము, కష్టాలను, సమస్యలను ఎదుర్కొనే శక్తి పెంపొందుతాయి. ఈ శక్తి ప్రజలలో కలిగించాలనే సదుద్దేశ్యంతో 'విజయం సాధించడం ఎలా?' అనే వ్యాసాన్ని ఈ పుస్తకంలో మీకందిస్తున్నాను. ఈ వ్యాసంవల్ల మీరు కొంతైనా ప్రయోజనం పొందితే నా కృషి ఫలించినట్లే....

—రచయిత

విజయం సాధించడం ఎలా?

తిండి కండకు బలం-రీడింగు మైండుకు బలం:

జీవితంలో పైకి రావాలనుకున్నవారు తప్పక మంచి పుస్తకాలు విధిగా చదవాలి. విస్తృత పఠనం సమగ్ర అవగాహనకు తోడ్పడుతుంది. పరీక్షలలో విజయానికి సహకరిస్తుంది. జాన్ రస్కిన్ - గ్రంథాల ప్రాముఖ్యాన్ని గురించి ఈ విధంగా అన్నారు: "పుస్తకములు రాజ ధనాగారములు. ఈ ధనాగారములు వెండి, బంగారు, మణులతో నిండినవి కావు. అనగా విజ్ఞానము, ఉత్తమ భావము, ఉన్నతాదర్శములు అను వానితో నిండినవి పుస్తకాలు. ఓడలవలె మనలను క్రొత్త ప్రాంతాలకు తీసుకుపోవును. చదవడం కూడా విదేశ సంచారం లాంటిదే."

మంచి పుస్తకాలు మంచి నేస్తాలు. ఎంతో ముద్దుగా ముచ్చట్లు చెబుతాయి. మంచి ఆలోచనలు రేకెత్తిస్తాయి. హృదయానికి ఎంతగానో హత్తుకుంటాయి. ఒక్కొక్కసారి ఆకలి; దాహాన్ని కూడా మరపింప జేస్తాయి. ఉత్తమ నవలలు, మంచి కథలు ఎంతో ఆనందాన్ని కలుగ జేయుటయేగాక ఒంటరితనాన్ని, విసుగును తొలగించి చక్కని ఉపదేశమును, చైతన్యమును కలుగజేస్తాయి. ఇక మహనీయుల జీవిత చరిత్రలు, ఆత్మకథలు, శాస్త్రీలు వేదాంత గ్రంథాలు మున్నగునవి జీవితపు లోతుపాతుల్ని తెలియజేయుటయే కాక మానవ జీవితాల్ని మార్చి క్రొత్త దృక్పథంతో జీవించే విధానాన్ని కూడ మనకు కలుగజేసి జీవిత సమస్యలకు ఒక్కొక్కప్పుడు దారి చూపిస్తాయి. అందుకే జీవితానికి మెరుగుదిద్దే నేర్పు కళకు ఉందన్నాడు గోవర్ధి.

తల్లి శరీరాన్ని పోషించి పెంచుతుంది. ఉత్తమ గ్రంథం హృదయాన్ని పోషించి పెంచుతుంది. గాంధి, కెనడి, లెనిన్, స్టాలిన్, మార్క్స్ లాంటి మహానుభావులు ఉత్తమ గ్రంథాలను చదివి వాటివల్ల ప్రభావితులై దేశసేవచేసి, మరెందరినో ప్రభావితులను గావించారు. అర్థరహితమైన విషయాలతో తీరిక సమయాన్ని ఖర్చు పెట్టేకంటే మంచి పుస్తకాలు చదవటంతో ఆసక్తిని పెంచుకుంటే జీవితానికి ఎంతో ప్రయోజనం

చేకూరుతుంది. గ్రంథ పఠనం వలన విజ్ఞానము పరిశీలనాశక్తి కళాత్మక దృష్టి మనో వికాసం హృదయానందము కలుగుతుంది. మనసు చికాకుగా ఉన్నప్పుడు ఓదార్పునిచ్చి మనశ్శాంతిని కూడా కలుగజేస్తాయి.

మనం చదివే పుస్తకాలను జాగ్రత్తగా ఎన్నిక చేసుకోవాలి. ఈజిప్టు రాజు ఒక గ్రంథంలో ఏం రాశాడో తెలుసా? ఇవి ఆత్మకి పనికి వచ్చే ఔషధాలు అట! కొన్ని పుస్తకాలను రుచి చూడాలి. కొన్నింటిని మ్రింగాలి. మరికొన్నింటిని నమిలి జీర్ణించుకోవాలి అంటాడు బేకన్. దీనిని బట్టి పుస్తకాలను తాత్కాలిక ఆనందాన్ని కలిగించేవిగా, శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని కలిగించేవిగా విభజించవచ్చు. పుస్తకాలు అధికం, జీవితం చాలా చిన్నది, కాలం చాల విలువైనది. కాబట్టి స్నేహితులను ఎన్నుకోవడంలో మనం ఎంత జాగ్రత్త తీసుకుంటామో అలానే మంచి పుస్తకాలు ఎన్నుకోవడంలో కూడ అంత శ్రద్ధ చూపాలి. మంచి స్నేహితులవలెనే మంచి పుస్తకాలు కూడ చాల తక్కువగా వుంటాయి. జీవితోపయోగం కాని గ్రంథాలు నిష్ప్రయోజనం. జీవిత విధానం నేర్పకపోతే గ్రంథాలెందుకు అంటాడు జాన్సన్.

ఉద్రేకం కలిగించే కొన్ని శృంగార పత్రికలు తాత్కాలికమైన క్షణికమైన ఆనందాన్ని కలుగచేసి మానవుని మేధను విషపూరితముచేసి నిర్వీర్యుణ్ని చేస్తాయి. కాలక్షేపం కోసం కూడ అటువంటి పుస్తకాలు చదువరాదు. వాటిలో వారు చెప్పేదేమీ ఉండదు. వాటి నుండి మనం తెలుసుకునేది కానరాదు. చెడు పుస్తకం పరమ దుర్మార్గపు దొంగతో సమానం.

మంచి పుస్తకం చదవటం ప్రారంభించగానే మనకు ఉత్సాహం, ఆశ కలగాలి చదవటం ముగించగానే మనం తృప్తి, అనుభూతి పొందాలి. ప్రయోజనం ఉండాలి. ఇటువంటి అనుభవం పుస్తకాలు ఎవరికి వారే చదివి అనుభవించవలసిందే కాని, చెపితే అర్థం అయ్యేది కాదు. ముఖ్యంగా పుస్తకాల ఎన్నిక విషయంలో మన అభిరుచినిబట్టి మన వృత్తినిబట్టి మనకున్న తీరికనుబట్టి పుస్తకాలు ఎన్నుకోవాలి. అవి మహత్తర రసానుభూతిని కలుగచేసి, క్రొత్త ఆలోచనలు కలిగించి మానవుని ఉన్నత మార్గమునకు మళ్ళించగలవైతే చాలా బావుంటుంది,

గొప్పవారి పుస్తకాలు చదవటానికి సహృదయత అవసరం. ఒక పుస్తకాన్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే ఆ రచయిత హృదయం వంటి హృదయం కావాలి. బంగారు గనిలోని కార్మికుడు బంగారు వెలికి తీయుటకు ఎంత శ్రమ తీసుకుంటాడో అంతటి పరిశ్రమను గొప్పవారి గ్రంథాలను చదివే సమయంలో కూడా చూపించాలి. గ్రంథంలోని విలువైన భావాలను, అనుభవాలను, ఆదర్శాలను మనం అందుకోవటానికి వారి స్థాయికి మనం ఎదగాలి. కీన్నే ఒక ఆంగ్ల విమర్శకుడు "మిల్టన్ కవి రచనలను అర్థం చేసుకోవాలంటే మిల్టన్ కావా"లన్నాడు. హడావిడిగా ఒక గ్రంథాన్ని చదవటంకన్నా అర్థం చేసుకుంటూ ఒక పేజీ చదవటం మంచిది.

మంచి పుస్తకం మంచి మనసుకు మరో పేరు. సొంత పుస్తకం మంచి మనిషికి మరో తోడు. చదవదగిన ప్రతి పుస్తకాన్ని కొనలేక పోయినా, అమూల్యమైన గ్రంథాలను కొని జాగ్రత్తగా వుంచుకోవాలి. మన స్వంత పుస్తకమైతే చదివేటప్పుడు అందులోని ముఖ్య విషయాలను, మంచి మంచి భావాలను, మాటలను క్రింద గీతలను పెట్టుకోవచ్చు. రెండవసారి పుస్తకమంతా చదవనవసరం లేకుండా అవసరమైన విషయాలు తెలుసుకోవచ్చు. "నాకేమైనా కొద్దిగా డబ్బు లభిస్తే ముందుగా పుస్తకాలు కొంటాను. ఆ తర్వాత బట్టలు, తిండి విషయం ఆలోచిస్తాను" అంటాడు ఎమర్సన్.

ఒక మంచి పుస్తకాన్ని మొదటిసారి చదివితే ఒక క్రొత్త స్నేహితుని సంపాదించినట్లుంటుంది. రెండవసారి చదివితే పాత స్నేహితుని కలిసిన ఆనందం వుంటుంది. ప్రపంచ ప్రసిద్ధి గాంచిన రష్యన్ రచయిత టాల్‌స్టాయ్ గొప్ప రచయిత అయిన తర్వాత కూడ వ్రాత ఉన్న ఏ కాగితము ముక్క దొరికినా చదవకుండా విడిచిపెట్టేవాడు కాదట! ఇక పుస్తకాల సంగతి చెప్పాలా? పఠనం మనిషికి పరిపూర్ణతను కల్గిస్తుంది.

ఎలినార్ రూజ్‌వెల్టు చెప్పినట్లు జీవితం ద్వారా నేర్చుకోవాలి. నేర్చుకుంటూ జీవించాలి. నేర్చుకోవటం నిల్చిపోయినపుడు జీవితం స్తంభించిపోయి, అర్థరహితమవుతుంది. జీవితంలో పలుకరించిన ప్రతి

అనుభవం నుంచి నేర్చుకోవడం ప్రారంభించినపుడు నిత్యము పెరుగుతూనే వుంటాము. జీవితం ప్రకాశవంతం కావాలంటే చదవటం ముఖ్యం."

పట్టుదలవుంటే ఏదైనా సాధించవచ్చు

పట్టుదల లేనివారు ఈ క్రిందివారిని ఆదర్శంగా తీసికొని మీ జీవిత గమ్యాన్ని చేరుకోండి. పరీక్షలలో విజయం సాధించండి.

1. ఆంగ్లకవి బైరన్ కుంటివాడు. సుప్రసిద్ధ నవలాకారుడు వాల్టర్‌స్కాట్ పక్షపాతరోగి. ఆర్. ఎల్. స్టీవెన్‌సన్ క్షయరోగి. కీట్స్ కూడా క్షయవ్యాధి పీడితుడు. అయినప్పటికీ వీరు చేసిన రచనలు నేటికీ ప్రజాదరణ పొందుతున్నాయి.

2. మహాకవి మిల్టన్ నలభై నాలుగవయేట గ్రుడ్డివాడయ్యాడు. గ్రుడ్డివాడుగానే అతడు మూడు మహాకావ్యాలు వ్రాశాడు.

3. హోమరు గ్రుడ్డివాడు. అంధుడుగానే అతడు గ్రీక్ భాషలో రెండు ఇతిహాసాలు వ్రాశాడు.

4. గ్రుడ్డివాళ్ళు చదువుకొనే అక్షరాలు కనిపెట్టిన లూయీ బ్రెయిల్ స్వయంగా గ్రుడ్డివాడు.

5. జర్మను తాత్వికుడైన షోపెన్ హోవరు క్షయరోగి. కార్ల్ మార్క్స్ వీపుమీద కురుపులేచి బాధపడుతుండేవాడు. కార్ల్‌మార్క్స్ వ్రాసిన "దాస్ కాపిటల్" ప్రపంచ ప్రసిద్ధ గ్రంథం.

6. హెలెన్ కెల్లర్ గ్రుడ్డిదీ, చెవిటిదీ, మూగదీ. అయినా ఆమె గ్రంథాలు వ్రాసింది. దేశదేశాలు పర్యటించింది. వికలాంగులకు శరణాలయాలు ఏర్పాటు చేసింది. ఈమె అమెరికా దేశస్థురాలు.

7. హిందీ కథా రచయిత ప్రేమ్‌చంద్ ఎప్పుడూ విరోచనాలతో చిక్కిపోతూండేవాడు. అయినా అతని కథలు దేశ భాషల్లోకి అనువాదమౌతున్నాయి.

8. పరిణామ సిద్ధాంతాన్ని ప్రచారం చేసిన డార్విన్ రోగపీడితుడు అయినా నిర్విరామంగా కృషి చేసాడు.

9. డాస్టోవిస్కీ మూర్ఛరోగి. టాల్‌స్టాయ్ రోగగ్రస్థుడు. బాధల వల్లనే వాళ్ళు అంత గొప్ప నవలలు వ్రాయగలిగారు.

10. వీరేశలింగంగారు పొడి దగ్గుతో బాధపడేవారు. అయినప్పటికీ ఎన్నో సంఘ సంస్కరణలు చేసిన మహానుభావుడు.

పట్టుదల, దృఢసంకల్పం, నిర్విరామ కృషి వుంటే మానవుల వ్యాధి బాధలు ఘన కార్యములు సాధించుటకు ఏ విధంగాను అడ్డురాదన్న విషయాన్ని వారి జీవితాలు నిరూపిస్తున్నాయి.

ఏకాగ్రత అంటే ఏమిటి?

జ్ఞానేంద్రియాలను ఒకే అంశపై కొంతకాలంపాటు కేంద్రీకరింప చేయటమే ఏకాగ్రత అంటారు. దీనికి వ్యతిరేక గుణం చిత్త సంచారం. అంటే మనస్సు మనం చేస్తున్న పనిని వదిలివేసి ఇతర విషయాలమీదకు పోతుంది. ఏకాగ్రతను సాధించాలంటే చిత్త సంచారాన్ని అదుపుచేయాలి. మొదట్లో మనస్సును అదుపు చేయడం కొంచెం కష్టమైనా కృషిచేస్తే జ్ఞానేంద్రియాలు మన అధీనంలోకి వస్తాయి.

ఏకాగ్రతను అభివృద్ధి చేసుకోవాలనుకుంటే ఆలోచనలను అదుపులో పెట్టి ఆచరణ మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. కొంత కాలానికి ఏకాగ్రత కలుగుతుంది.

పరాకులెందుకు వస్తాయి? : జీవితంలో మనకు చాలా అవసరాలు ఉంటాయి. ఈ అవసరాలను తగినంతగా తీర్చుకొంటుండాలి. మామూలుగా మనకొచ్చే పరాకులన్నీ ఈ అవసరాలను తీర్చుకోకపోవడంవల్ల వస్తూంటాయి. తక్కెడ బరువు ఏవైపు ఉంటే ఆ వైపుకే మొగ్గుతుంది. పరాకులు అనేవి రెండు రకాలుగా ఉంటాయి: బాహిరమైన పరాకులు, అంతరంగికమైన పరాకులు.

జీవితంలో లాభనష్టాలు, మంచిచెడ్డలు ఉంటాయి. కాని, ఆటంకాల ప్రభావం మనస్సుమీద ఉంటుంది. అయినా వాటిని ఎదుర్కొని మన పనిని మనం చేసుకుంటూ పోవాలి.

ఏకాగ్రతను సాధించడం ఎలా? : విజయవంతంగా జీవించ టానికి ఏకాగ్రత చాలా అవసరం. పరధ్యానంలో ఏ పని చేసినా అను కున్నది సాధించలేము. ఏ పనైనా చేసేటప్పుడు ఆ పనిని పూర్తి శ్రద్ధ తోను ఆసక్తితోను ఉత్సాహంతోను చేయాలి. విసుగు నిరుత్సాహంతో ఏ

పని చేసినా ఆ పని చక్కబడదు. మానవుల్లో కొందరు చురుకుగా పని చేస్తారు. ఇతరులు ఆరు గంటలలో చేసే పనిని కొందరు ఒక గంటలోనే చేస్తారు. దీనికి ప్రధాన కారణం ఏకాగ్రతే. ఏకాగ్రతకు ప్రశాంతమైన మనస్సు కావాలి. ఆందోళనతో ఉన్నవారు ఏకాగ్రతగా ఏ పనిని చేయలేరు. ఒక పని చేస్తున్నపుడు మన దృష్టి అంతా ఆ పనిమీదనే వుండాలి. ఒక పని తరువాత మరొక పని చేయటానికి పూనుకోవాలి. ఒకేసారి పది సమస్యల మీదికి మనస్సు పోనిస్తే ఏ సమస్యా తీరదు. విజయాన్ని కోరేవారు తమకు ఇష్టమైన రంగం ఏదో నిర్ణయించుకొని దానిలో మాత్రమే కృషి చేయాలి. ఒక విషయం మీద మనస్సు నిలిపి ఇతర విషయాలను పూర్తిగా మరిచిపోవాలి. ఆ విధంగా ఇతర విషయాలు మరచిపోవాలంటే ఆ చేస్తున్న పని మనకు ఇష్టమైనదై ఉండాలి. ఏకాగ్రతను ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రయత్న పూర్వకంగా సాధించవలసి ఉంటుంది అభ్యాసం ద్వారా చక్కని ఏకాగ్రతను అభివృద్ధి చేసుకోవాలి.

ఏకాగ్రతకు తోడ్పడే అంశాలు : ఏకాగ్రతను అలవరచుకోవాలంటే జీవితంలో ఒక ఆశయము లేదా లక్ష్యము ఉండాలి. లక్ష్యము ఏర్పరచుకున్న తరవాత ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి అవసరమైన ఇతర మార్గాల గురించి బాగా ఆలోచించాలి. లక్ష్యం సాధించినపుడు మనకు ఉన్నతమైన జీవితం ఉంటుందనుకొని ఊహించుకోవాలి. లక్ష్యాన్ని ఒక ప్రణాళిక ద్వారా సాధించాలి. లక్ష్యం సాధించలేని సమయంలో ఎన్నో ఆటంకాలు, చిరాకులు, పరాకులు ఎదురౌతాయి. వాటిని తెలివిగా సమయస్ఫూర్తితో తొలగించుకోవాలి. లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి ఉత్కృష్టమైన వ్యక్తిత్వాన్ని అలవరచుకోవాలి. ఏకాగ్రతను పెంచుకోవడానికి మనలో వున్న భావోద్రేకాలను తగ్గించుకోవాలి. కోపాన్ని అరికట్టుకోవాలి. మనస్సును మన స్వాధీనంలో ఉంచుకోవాలి. ఇతరులు నిన్ను రెచ్చగొట్టినా నీవు ఆవేశానికి లోనుకారాదు. మనస్సు ప్రశాంతంగా లేకపోతే ఏకాగ్రత కుదరదు. ఏకాగ్రత గల మనిషి కండ్లు ఏదో పరిశీలిస్తున్నట్లు కనిపిస్తాయి. ఏకాగ్రత లేని మనిషి కండ్లు దిక్కులు చూస్తున్నట్లుగాను పరధ్యానంగాను ఉంటాయి.

ఇష్టంలేని పనిని ఇష్టంగా మార్చుకో:- మనకు ఒక విషయంపట్ల

ఆసక్తి ఉన్నపుడు ఏకాగ్రత ఉండవచ్చు కాని, కొంత మందికి జీవితంలో ఇష్టంలేని పనులు కూడా చేయవలసి ఉంటుంది. ఇలాంటప్పుడు మనం ఎలా ప్రవర్తించాలి? ఇష్టంలేని పనులు కూడా ఇష్టంతో చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

శ్రద్ధతో పనిచేసేవాళ్ళకు ఏకాగ్రత అలవడుతుంది. ఏకాగ్రతతో ఏ పనైనా సులువుగా చేయవచ్చును. ఏకాగ్రత కలవారికి విజయం లభిస్తుంది కనుక, ఏకాగ్రత ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా పెంపొందించు కోవాలి.

బలీయమైన కోరిక :

ఒక పనిలో విజయాన్ని సాధించాలంటే తప్పక ఆ పని సాధించాలనే బలీయమైన కోరిక ఉండితీరాలి. తర్వాత ఆ పనిని తప్పక సాధించి తీరగలను అనే ఆత్మ విశ్వాసాన్ని అలవరచుకోవాలి. పరీక్షలకు సంసిద్ధులయ్యే విద్యార్థులు 'నేను తప్పక ఈ పరీక్షలలో మొదటిసారే ఉత్తీర్ణుడనయి తీరుతాను' అనే ఆత్మ విశ్వాసాన్ని అలవర్చుకోవాలి. నమ్మిక చాలా ముఖ్యమైనది. అలా కాకుండా నేను అసలు పాసవుతానో లేదో, సరిగ్గా పాస్ మార్కులయినా వస్తాయో లేదో, అసలు పరీక్షలు సరిగ్గా వ్రాయగలనా; చదివినదంతా జ్ఞాపకము వస్తుందో లేదో అనే సంశయం, అపనమ్మిక ఉండకూడదు. సంశయాత్ములు జీవితంలో స్వల్పమైనవి కూడా సాధించలేరు. దృఢచిత్తులు కష్టసాధ్యమైనవి కూడా చేజిక్కించుకోగలరు. ఒక నిర్ణీతమైన పథకం ప్రకారం ప్రతి వ్యక్తి కార్యసాధనకు పూనుకోవాలి. ఒక విజయం పొందిన తరువాత ఆ ఉత్సాహం, ఉత్తేజంవల్ల మరికొన్ని విజయాలు సాధించటానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. అపజయం పొందినట్లయితే సాధారణంగా మానవుడు నిరాశా నిస్పృహలకు లోనవుతాడు. ఉత్సాహం లేని మనస్సువలన మరికొన్ని అపజయాలు కలగవచ్చును. ఇలా వరుసగా అపజయాలు ఎదురవటంవలన ఆత్మన్యూనతాభావానికి లోనై, "నేను ఎందుకూ పనికి రానివాడిని, ఏమీ చేతకానివాడిని" అని భావిస్తుంటాడు. అందుచేత వైఫల్యాలు అనేవి జీవితంలో రాకుండా ముందుగానే కడుజాగ్రత్తగా ప్రణాళికలు వేసుకోవాలి. అయినాకూడా అపజయం సంభవిస్తే కృంగిపో

కూడదు. ఆ లోటును కప్పిపుచ్చడానికి మరింత పట్టుదలతో కృషిచేసి విజయాన్ని సాధించాలి. విజయం సాధించడానికి మూలసూత్రం దానిని సాధించాలనే కోరిక చాలా బలంగా హృదయంలో నాటుకోవాలి.

ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవడం ఎలా?

ఆత్మవిశ్వాసం ఏ పని చేయడానికైనా అత్యవసరం. ప్రపంచంలోని మహాపురుషుల ఘనవిజయాలకు మూలకారణం ఆత్మవిశ్వాసం

ప్రతి విజయంనుంచి ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది ప్రతి ఓటమి నుండి మానవుడు అనేక గుణపాఠాల్ని నేర్చుకొని, ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించుకోవచ్చును ఈ క్రింద ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అలవర్చుకొనే మార్గాలను కొన్నింటిని పొందుపరుస్తున్నాం.

1) మన ఆలోచనలకు, ఆచరణలకు మధ్యవున్న అంతరాన్ని తగ్గించుకొని ప్రతి ఓటమి నుంచి గుణపాఠాన్ని నేర్చుకుంటూ ముందుకు సాగితే ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. చేసిన తప్పుల్ని మరల మరల చేయకుండా జాగ్రత్తపడాలి

2) మనకు ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నట్లే భావించుకొని ఆయా కార్యక్రమాలకు పూనుకోవాలి స్వీయ నిర్ణయంవల్ల ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. శక్తివంతమైన నిర్ణయాలతో జీవితాన్ని మార్చుకోవచ్చు.

3) ఆత్మవిశ్వాసం లోపించినవారు తరచుగా తమ బలహీనతలను మాత్రమే గుర్తిస్తారు. తమ అభిప్రాయాలకంటే ఇతరుల అభిప్రాయాలకే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు. ఇతరుల మాటలకు లొంగిపోతారు, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోవాలనుకున్నవారు తమలోని శక్తిసామర్థ్యాలను గుర్తించాలి.

4) ఆత్మవిశ్వాసానికి మన ఆలోచనా విధానం చాల ముఖ్యం. నేనీపని చేయగలను అనుకొనేవాడు ఆ పనిని చేస్తాడు. చేయలేను అనుకొనేవాడు చేయలేడు. అందువల్ల మన ఆలోచనలు నిరాశా నిస్పృహలతో కాక ఉత్తేజకరంగా వుండాలి. జీవితంలో ఒక లక్ష్యం పెట్టుకొని,

ఆ లక్ష్యం నెరవేర్చటానికి నిర్విరామకృషి చేయాలి. మన ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తు మన చేతుల్లోనే వుందని నమ్మాలి. మన ప్రయత్నంతో లక్ష్యాన్ని సాధించాలి. ఒకరిమీద ఆధారపడకూడదు. మీ శక్తిని మీరు తెలుసుకోవాలి.

5) వక్తృత్వ పోటీల్లో పాల్గొంటే బోలెడంత ఆత్మవిశ్వాసం అలవడుతుంది. వక్తృత్వ పోటీల్లో పదిమందిముందు నిలబడి మాట్లాడా లంటే మొదట కాళ్ళు వణుకుతాయి. గుండెదడ పోరు బరువవుతుంది. గొంతులో నుండి మాటలు రావు. కానీ, వక్తృత్వం ఒక చక్కటి కళ. అభ్యాసంతో తప్పక ఈ కళ అలవడుతుంది. గొప్పగొప్ప వాళ్ళంతా మొదట సభలలో మాట్లాడడానికి భయపడినవారే. వక్తృత్వంమీద అనేక పుస్తకాలున్నాయి. అవి చదివి మెలకువలు గ్రహించి వక్తృత్వంపోటీలలో పాల్గొంటే ఆత్మవిశ్వాసం అభివృద్ధి అవుతుంది.

6) ఆత్మవిశ్వాసం కష్టపడి సాధించాల్సిన ఉత్తమ లక్షణం. ఆత్మ విశ్వాసం గలవారిని అందరూ గౌరవిస్తారు. ఆత్మవిశ్వాసం వున్నవారు అభివృద్ధి చెందుతారు. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అంచెలవారిగా అభివృద్ధిపరచు కోవాలి. మనం సాధించిన విజయాలను గూర్చి మనలను మనమే అభినం దించుకోవాలి. సాధించిన విజయాలకు అభినందనలు మననుండి వచ్చినా, ఇతరులనుండి వచ్చినా అవి మన మనస్సుమీద పనిచేస్తాయి.

7) మనం ఎప్పుడూ ఉత్సాహం, చొరవవున్న వాళ్ళతో కలుస్తుం డాలి. నిర్మాణాత్మక దృష్టి కలవారి మాటలు, చేతలుకూడా నిర్మాణాత్మ కంగా వుంటాయి. కొందరి మాటలు, చేతలు ధ్వంసాత్మకంగా వుంటాయి. వీలైనంతవరకు మొదటిరకం మనస్తత్వం కలవారితోనే కలియాలి. ఎప్పుడూ కూడ జీవితంలో ప్రేరణ కలిగించేది ప్రోత్సాహకులే.

8) మనం ఏదో ఓ రంగములో నిపుణులుగా తయారుకావాలి. ఆ రంగానికి సంబంధించిన అన్ని విషయాలు బాగా తెలియాలి. అవసరం వచ్చినపుడు మన భావాలను అధికారికంగా వ్యక్తీకరించవచ్చు. అపుడు తోటివారికి మనమీద గౌరవం పెరుగుతుంది.

9) కొందరు ఏదైనా పనిచేయాలంటే పొరబాటు జరిగిపోతుందేమో నని ముందునుంచీ బాధపడుతూ వుంటారు. అనుకున్న సమయానికి పని పూర్తిచేయగలనా లేనా అని ఆందోళనపడుతూ వుంటారు. తమకు ఏదైనా

బాధ్యత అప్పగిస్తే దానిని నిర్వర్తించే సామర్థ్యం తమలో ఉందా లేదా అని ఆలోచనలో పడుతూ వుంటారు. ఈ విధంగా ప్రతి విషయానికి ఆందోళన చెందేవాళ్ళు, ఆలోచించేవాళ్ళు మనస్సుని తన స్వాధీనం చేసుకోవాలి. దేనిని గురించి అయినా ఆలోచించి ఒక నిర్ణయానికి వచ్చి, దాని ప్రకారం ప్రవర్తించాలి. స్వశక్తి మీద విశ్వాసం పెంచుకోవాలి. తప్పు అయితే తరువాత సరిదిద్దుకుందామని, దానిని గురించి ముందే అతిగా చలించడం అనవసరమనీ నిజాయితీగా ఒక నిర్ణయానికి వస్తే తమ శక్తిమీద తమకే నమ్మకం కలుగుతుంది.

10) అన్ని ప్రయత్నాలూ సక్రమమైన ఆలోచన మీదే ఆధార పడతాయి. కనుక దున్నిన పొలం వానరాక ఫలించకపోవచ్చు. దున్నని పొలంలో వానవచ్చినా ఫలించదు కదా! విత్తనాలు నాటడంతో పాటు కృషి ఉండాలి. కృషి లేనిదే, తగిన ఆలోచనలతో కూడిన కృషి లేనిదే ఏ ఫలితం సిద్ధించదు. ప్రయత్నంతో ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించు కోవాలి.

నీవు మనోబలం కలవాడివేనా? :

మనోబలం అంటే ఎన్ని ఆటంకాలు వచ్చినా వెనుకాడకుండా తాను అనుకొన్న పనిని దీక్షతో పట్టుదలతో నిర్విరామంగా కొనసాగించడం. జీవితంలో పైకి రావాలంటే తప్పక దృఢ సంకల్పం ఉండాలి. మీరు ఏపాటి దృఢ సంకల్పం కలవారో పరిశీలించి చూచుకోడానికిగాను ఇక్కడ కొన్ని ప్రశ్నలతో కూడిన ఓ పరీక్షను సిద్ధం చేశాం. ఈ ప్రశ్నలను చదివి ఇవి మీకెంత వరకు వర్తిస్తాయో చిత్తశుద్ధిలో పరిశీలించి చూసుకొనండి.

1) ఎవరైనా నిన్ను అదే పనిగా రెచ్చగొట్టి కోపం తెప్పిస్తే నీవు ఆత్మనిగ్రహాన్ని పాటించకలవా?

2) ఇతరులు నిన్ను విమర్శించినప్పుడు త్వర త్వరగా నిరాశా నిస్పృహలకు గురి అవుతావా?

3) విమర్శలకు భయపడి నీవు అనుకున్న పనిని మధ్యలోనే ఆపి వేస్తావా?

4) నీవేదైనా పనిచేయాలని సంకల్పించుకొన్నావు కాని, అది నీవను కొన్న దానికంటె కష్టంగా విసుగు కలిగించేదిగాను వుంది. అయినా నీ పనిని పూర్తి చేస్తావా?

5) నీ మనస్సు ప్రశాంతంగా లేదు. అపుడు నీ చుట్టుపట్లవాళ్ళను అనవసరంగా కసురుకొంటావా? లేక నిన్ను నీవే అదుపులో పెట్టుకొంటావా?

6) నీవు ఒక పనిని ప్రారంభించావు కాని, నీ మిత్రులు ఆ పనిని చేయడం కష్టమని సలహా ఇచ్చారు. నీవు ఆ పనిని వదిలివేస్తావా లేక పూర్తిచేస్తావా?

7) నీవు ఎవరికైనా ఏదైనా సహాయం చేస్తానని మాట ఇస్తావు. కాని, ఆ కార్యం నీవనుకొన్న దానికంటె కష్టంగాను శ్రమ కలిగేలావుంది. అపుడు నీవు ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తావా?

8) నీవు ఉదయమే లేచి ఏదో పని చేయాలని నిర్ణయించుకొన్నావు. నీవు అలారం పెట్టిన వేళకు గడియారం మ్రోగింది. వెంటనే లేస్తావా లేక నీ నిర్ణయాన్ని మార్చుకొని మళ్ళా నిద్రపోతావా?

9) లైంగిక వాంచలు విజృంభించినపుడు వాటిని అదుపులో పెట్టుకొంటావా లేక జంతువులాగ నిగ్రహం తప్పి ప్రవర్తిస్తావా?

10) నీవేదైనా మంచి పనికి పూనుకొన్నప్పుడు నీతోడివాళ్ళు నీతో సహకరించక నీపట్ల అయిష్టంగా వున్నారు. అపుడు ఆ మంచి పనిని కొనసాగిస్తావా లేక ఆపివేస్తావా?

11) నీకున్న దురభ్యాసాలను తొలగించుకోవాలని కృషి ప్రారంభిస్తావు. ఆ చెడ్డ అలవాట్లను అదుపులోకి వచ్చేదాకా ప్రయత్నిస్తావా లేక మధ్యలోనే విరమిస్తావా?

12) నీవు రెండు ముఖ్యమైన పనులనుచేసి ముగించాలి. ఒకటి నీకు ఇష్టమైనది. రెండవది అయిష్టమైనది. నీవు మొదట అయిష్టమైన పని చేస్తావా లేదా ఇష్టమైన పనిని చేస్తావా?

13. నీకు ఏదో జబ్బు చేసింది. పత్యం ఉండవలసి వచ్చింది. పత్యం చేయడం తప్పక పాటిస్తావా లేక తినకూడని వస్తువులు తింటావా?

14) నీవు ముఖ్యమైన పని ప్రారంభించావు. ఈలోగా నీ స్నేహితులు వచ్చి తమతో రమ్మని ఆహ్వానించారు. నీవు వాళ్ళతో వెళ్ళిపోతావా లేక నీపని కొనసాగిస్తావా?

15) నీవేదో పని ప్రారంభించావు. కాని ప్రారంభించిన తర్వాత ఆ పనిలో చాల ఆటంకాలు ఎదురయ్యేలా వున్నాయి. అపుడు నీవు ధైర్యంగా ఆ కార్యానికి పూనుకొంటావా లేక దాన్ని అంతటితో వదిలి వేస్తావా?

విజయం సాధించడానికి కొన్ని సూత్రాలు

జీవితంలో ఏదైనా సాధించటానికి కృత నిశ్చయం ప్రథమ **సూత్రం**. ఒక నిర్ణయానికి వచ్చిన తరువాత విజయానికి కావలసిన మానసిక క్రమశిక్షణను అలవరుచుకోవాలి. ఎవరైనా గొప్పవారు కాగలిగారంటే అది వారి అదృష్టంగా మన దేశంలో పరిగణిస్తారు. కాని విజయం సాధించడానికి కొన్ని మూల **సూత్రా**లున్నాయి. అవి ఆచరిస్తే ఎవరైనా ఉన్నత స్థితికి ఎదగవచ్చు, ఏది సాధించాలో ఆ విషయం మీరు స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి. వాటిని మొండిపట్టుదలతో సాధించడానికి ప్రయత్నించాలి.

విజయాన్ని సాధించిన శక్తులను పరిశీలించితే వారిలో ఎక్కువ **శాతం** తమకు బాగా ఆసక్తివున్న రంగం గురించి ఆలోచిస్తూ చివరకు అందులో ప్రవేశించామని చెప్తారు. తాను చేసే పనిపట్ల ఇష్టంలేని వ్యక్తి అందులో రాణించలేడు. విజయం సాధించటానికి ప్రయత్నం కన్నా అదృష్టం మీద ఆధారపడుతారు. అంతేకాక ప్రయత్నించే వారిని నిరుత్సాహ పరుస్తారు. అయినా విజయసాధకులు నిరాశా నిస్పృహలకు లోను కాక అనుకున్నది సాధిస్తారు. ఎవరైనా మనల్ని నిరుత్సాహపరిస్తే మనం ఏ మాత్రం చలించకూడదు. ఇలా ప్రవర్తిస్తే కొద్దికాలంలోనే మీలో బ్రహ్మాండమైన ఆత్మశక్తి నెలకొంటుంది.

ఏ పనికైనా బాగా ఆలోచించి ఒక పథకం తయారుచేసుకొని కార్యరూపంగా పెట్టాలి. మీ ఆలోచనలు, ఆచరణలు ఏకం కావాలి.

మీ శక్తి సామర్థ్యాలను చక్కగా బేరీజు వేసుకొని మీకు అనువైన పనులను చేపట్టి విజయం సాధించాలి. వాస్తవాలను ఎదుర్కొనే ధైర్యం మీకుండాలి ఊహల్లో తేలియాడకూడదు. దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను సాధించడానికి స్వల్ప కాలిక కార్యాచరణ పథకాన్ని చేపట్టాలి. మీ శక్తి యుక్తుల్ని సద్వినియోగం చేయాలి. లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి దృఢసంకల్పం, నిర్విరామ కృషి జోడించాలి. విజయసోపానంలో తాత్కాలికంగా ఎదురయ్యే ఓటములను సమర్థవంతముగా ఎదుర్కోవాలి. ఓటమి సంభవించినప్పుడు ఆ పనిని వెంటనే వదలివేస్తుంటారు. కాని అప్పుడే ద్విగుణీకృత ఉత్సాహం, సమయస్ఫూర్తి, ధైర్యం, చొరవ ప్రదర్శించాలి. ఓడిపోయినందుకు కారణాలు గ్రహించాలి. అనుభవ గుణపాఠాలను నేర్చుకోవాలి.

విజయం సాధించడానికి కావలసిన విషయాన్ని గురించి వివరాలు సేకరించాలి. వివరాలకు సంబంధించిన విషయాన్ని ప్రతిరోజూ మననం చేయాలి. తమ కాలాన్ని తాము తలపెట్టిన ముఖ్యమైన పనిని పూర్తి చెయ్యటానికి వినియోగించాలి. తాము చేయగా మిగిలిపోయిన పనిని గురించే వారు ఆలోచిస్తూ వుండాలి. ఎంతో ఓర్పు, నిగ్రహంతో ముందుకు సాగాలి. పేరుప్రఖ్యాతులు సంపాదించాలన్న బలమైన కోరికను మనస్సులో నాటాలి. ఆ కోరికను ఒక బీజంతో పోల్చవచ్చు. ఆ బీజాన్ని సారవంతమైన నేలలో నాటినప్పుడు అది మొలకెత్తి పెరిగి ఫలితాన్నిస్తుంది.

ఒక ఆలోచన నుండి ఎన్నో ఊహాలు పుడతాయి. ధైర్యం లేనివారు ధైర్యంగా ప్రవర్తించాలి. ఆత్మస్థైర్యానికి సంబంధించిన వీర గాథలను పదేపదే మననం చేసుకోవాలి. పిరికితనాన్ని భూస్థాపితం చేస్తే ఆత్మవిశ్వాసం బలపడుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని సంతరించుకుంటే విజయానికి దగ్గరవుతారు.

విజయసాధనకు ఇతరుల సలహాలను, వారి అభిప్రాయాలను వినాలి. మంచి అభిప్రాయాలను స్వీకరించాలి. మనలో ఏ రకమైన ఆలోచనలు తీవ్రంగా ముందుకు నెట్టగలిగితే ఆ రకమైన పనులు చేపట్టి సాధించడం జరుగుతుంది. ఈ ప్రపంచంలో వేలాది మంది జనం తాము దురదృష్ట వంతులుగా శపించబడ్డామని అనుకోవడం సర్వసామాన్యం, ఆ విధంగా అనుకుంటూ తమ దురదృష్టానికి తామే కారకులవుతారు. మనస్సులో

ఏర్పడే వ్యతిరేక ఊహలు నింపబడి, ఈవిధమైన దురదృష్ట వాతావరణాన్ని రూపొందించుకొంటారు. కాని విజయ మనస్కులు తమ దృష్టిని లక్ష్యంపై లగ్నంచేసి, మనస్సును అనుకూల ఊహలతో నింపి, పట్టుదలతో కూడిన ప్రయత్నంతో ఆశయాన్ని నెరవేర్చుకోవాలి.

విజయ సాధకులు ఇతరుల సలహాలను, వారి అభిప్రాయాలను ఆశయాలను వినాలి. వారిమంచిఅభిప్రాయాన్ని స్వీకరించాలి ప్రపంచములో విజయం సాధించిన వారు లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకొని తమ పూర్తి శక్తి సామర్థ్యాలను లక్ష్యంపై కేంద్రీకరించినవారే. ఏదో ఒక్క విషయంపై సామర్థ్యాన్ని పూర్తిగా మరో దృష్టి లేకుండా కేంద్రీకరించినపుడే ఇతర ఆటంకాలను, కష్టాలను అవలీలగా జయిస్తారు. గొప్పవారు కావడానికి చిన్నతనంలోనే తాము సాధించవలసిన గమ్యాన్ని గుర్తించాలి. ఆ తరువాత యాంత్రికంగానే తనకు ఇష్టమైన రంగంలో కృషిచేసి విజయం సాధిస్తాడు. మీ గమ్యాన్ని స్పష్టంగా ఎంచుకుంటే ఇక మీరు విజయం సాధించే విషయంలో ఒక భాగం పూర్తి అయినట్లే. మీ లక్ష్యం పట్ల మీకు పూర్తి అవగాహన ఉండాలి. మీరు దాన్ని స్పష్టంగా చెప్పగలిగి ఉండాలి. మీలోని ప్రత్యేకతలు, యోగ్యతలు, సామర్థ్యాలను గుర్తించాలి. మిమ్మల్ని మీరు చక్కగా అంచనా వేసుకోవాలి. మీరు ఎన్నుకున్న విషయానికి సంబంధించి వ్యాసాలను పుస్తకాలనుండి, పత్రికల నుండి సేకరించుకోవాలి. మీకు ఏ విషయంపైన అయినా ఆసక్తి వ్యక్తమైతే దాన్ని గుర్తించుకొని మనస్సులో భద్రపరచుకోవాలి.

విజయం సాధించటానికి ప్రతి ఒక్కరూ ఇతరులను ఆకట్టుకొనే విధంగా మాట్లాడాలి. ఇతరుల దృష్టిని ఆకర్షించాలి. ఎదుటివారికి ఇష్టమైన విషయాన్ని గ్రహించి, ఇతరులకు ఆ విషయాలపట్ల ఆసక్తి కలిగే విధంగా మాట్లాడాలి. మాట్లాడే సమయంలో ఉద్రేకంతో మాట్లాడకూడదు. ఎదుటి వారు ఇష్టపడని అంశాలను ప్రస్తావించకూడదు. సందర్భము లేకుండా మాట్లాడకూడదు. సంభాషణను ఛలోక్తులతో ఆసక్తికరంగా సాగించాలి. పైన చెప్పిన వివిధ అంశాలను చదివి ఆకళింపు చేసుకొని ఆచరించటానికి ప్రయత్నిస్తే మీరు విజయపథంలో ప్రయాణం చేస్తున్నట్లే.

విజయరహస్యాలు:

ఈ క్రింది సూత్రాలలో విజయరహస్యం వుంది.

1. సాధ్యంకాని దానిని ప్రయత్నించు.

2. తప్పనిసరిగా నిర్వర్తించు.

3. సహించలేనిదానిని సహించు.

4. కాలం పరీక్షిస్తుంటే నీవూ ప్రయత్నిస్తుండు.

5. నీకు సాధ్యమైనంత ఉత్తమరీతిలో చేయగలిగినది చేసి మిగిలిన సమస్యలు భగవంతునికి అర్పించు. భగవంతుడు నీ భాగస్వామి.

6. దృఢ సంకల్పం, గట్టికృషి, పట్టుదల, సాంకేతిక విజ్ఞానంతో పాటు వినియోగించే విధానం తెలిసిఉండటం, అలరించే స్వభావం, ఎప్పుడూ నవ్వుతూ కనిపించడం, మానవులందరినీ ప్రేమించడం.

7. నిరంతరం క్రొత్త విషయాలు నేర్చుకుంటూ ఉండాలి.

8. ప్రేమను ఆరాధించు - ద్వేషాన్ని కాదు. విజయాన్ని గురించి ఆలోచించు- పరాజయాన్ని గూర్చికాదు. ఆరోగ్యాన్ని వరించు- జబ్బును కాదు.

9. మంచిచెయ్యి- చెడుకాదు. సౌభాగ్యాన్ని కోరుకో - దారిద్ర్యాన్ని కాదు.

10. మేలే జరుగుతుందనుకో - కీడు కాదు.

జీవితాన్ని భావించు - చావును కాదు.

మైత్రిని పాటించు - శతృత్వము కాదు.

ఆశ నీకు ఆసరా - నిరాశ కాదు.

ప్రశాంతి ముఖ్యం - అలజడి కాదు.

ముందుకు చూడు - వెనక్కు కాదు.

11. విజయానికి దృఢ సంకల్పాన్ని మించిన సాధనం మరొకటి లేదు.

12. అవకాశం వచ్చినప్పుడు ఆలస్యం చెయ్యకుండా వెంటనే పట్టుకో - వదలకు.

13. నీ సంభాషణలు అన్నీ నీ విజయానికి సంబంధించినవిగానే ఉండాలిగాని పరాజయానికి కారణాలను పరిశోధించకు.

14. విజయాన్ని గురించే ఎప్పుడూ ఆలోచించాలి. అవసరమనిపిస్తే నీ తోడివారలను నీ స్నేహితులుగా మార్చుకో.

15. సుప్రసిద్ధుల జీవితాల నుండి పాఠాలు నేర్చుకో.

16. ధైర్యంతో, నమ్మకంతో, ఆశతో ప్రారంభిస్తే చెక్కు చెదరని చైతన్యశక్తి ఉద్భవిస్తుంది. సమర్థత పెరుగుతుంది. నైపుణ్యత పెరుగుతుంది. అసాధ్యమనిపించేవి సాధ్యమవుతాయి.

17. అంతా నీ మంచికే అనే భావంతో ఆత్మ విశ్వాసంతో ఉద్యమిస్తే విజయవంతుడవవుతావు. జీవితంలో విజయం అందుబాటులో వుంటుంది.

18. మంచి వెన్నంటిరాదు. విజయలక్ష్మి జీవితంలో ఏర్పడిన కష్టనష్టాలను ధైర్యంగా స్వీకరిస్తేనే తప్ప వరించదు. మానవుడు తన ఉద్యమాన్ని విరమించుకుని నిరాశతో, నిస్పృహతో, అధైర్యపడి, క్రుంగి కుమిలిపోతేనేతప్ప, అపజయమనేది అసలు ఉండదు.

19. విరమించుకొనేవారు విజయం సాధించలేరు. విజయం సాధించేవారు ఎన్నడూ విరమించరు. ఏ ఉద్యమాన్నయినా అతిశీఘ్రంగా విరమించుకొనేవారు పరాజయం పొందకమానరు. దీర్ఘకాలం అంటిపెట్టుకుని ఉండేవారు అఖండ విజయాన్ని పొందక మానరు.